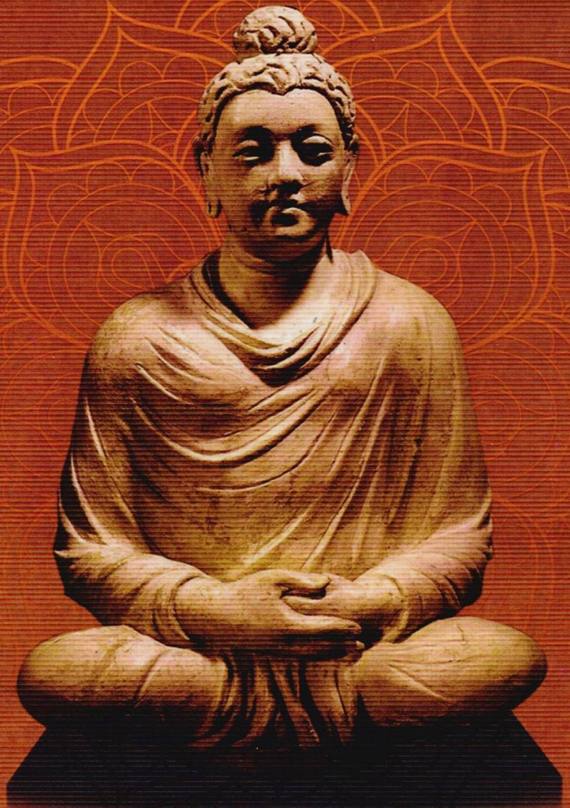


พระธรรมเทศนา

กุศลอันยิ่งใหญ่ คือจิตภาวนา

โดย ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
วัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี

“ก่อนนั่งสมาธิ ให้ประนมมือระหว่างอก
น้อมรำลึกถึงต้นความคิดต้นศาสดา
ก็คือ รำลึกถึงพระพุทธเจ้า พุทโธ
รำลึกถึงพระธรรมคำสั่งสอน ธัมโม
รำลึกถึงพระสงฆ์ ผู้นำพระธรรมมาประกาศเผยแผ่
สังโฆ ว่าพุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ จบ
แล้วแผ่เมตตาสั้นๆ ตนจงเป็นสุข
ผู้อื่นจงเป็นสุข ๓ จบ
แล้วทำกายให้ตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า
เอาขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย หลับตา
กำหนดลมหายใจเข้า พุท ลมหายใจออก โธ ....
พุทโธ พุทโธ พุทโธ”

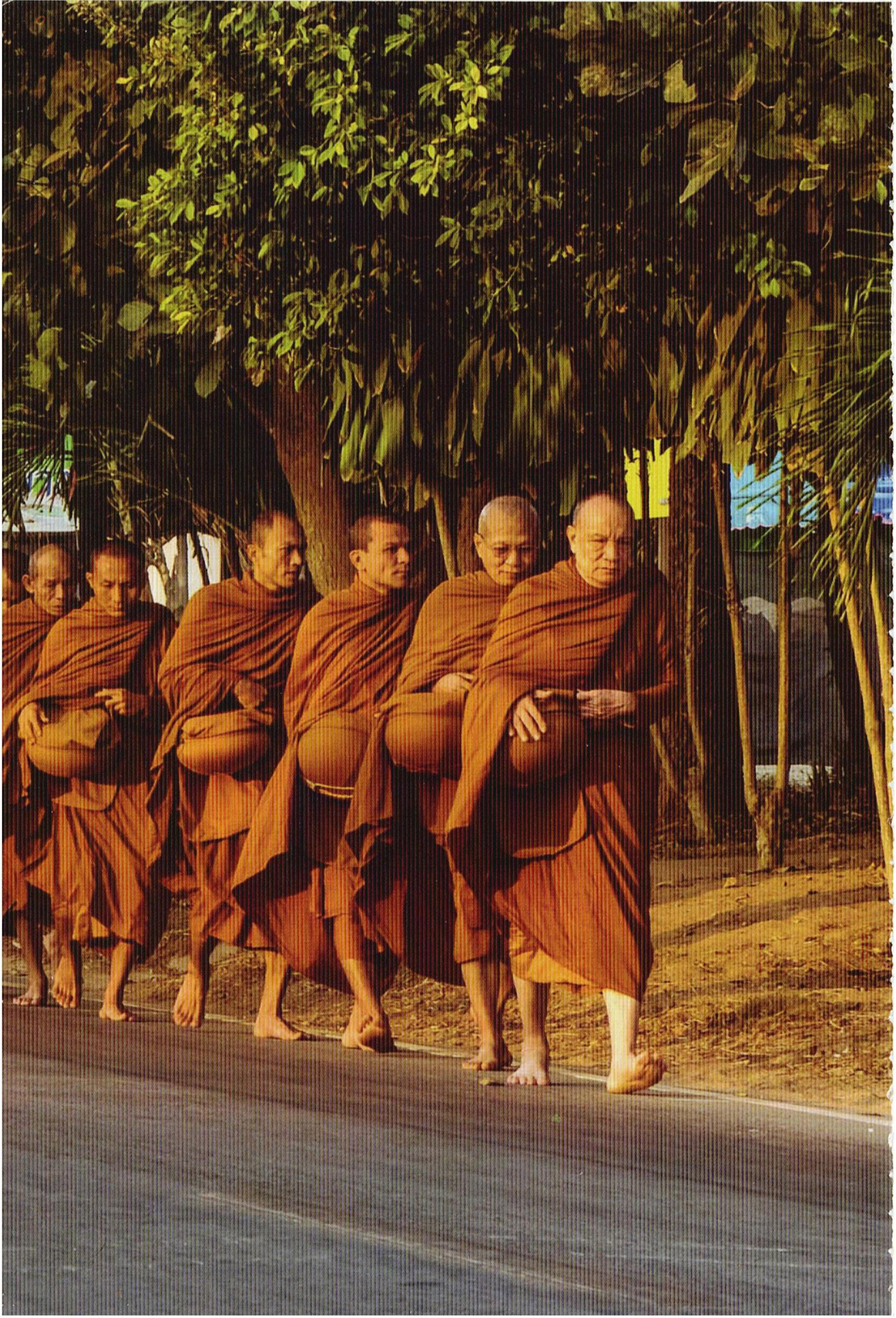


พระธรรมเทศนา

กุศลอันยิ่งใหญ่ คือจิตภาวนา

โดย ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
วัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี

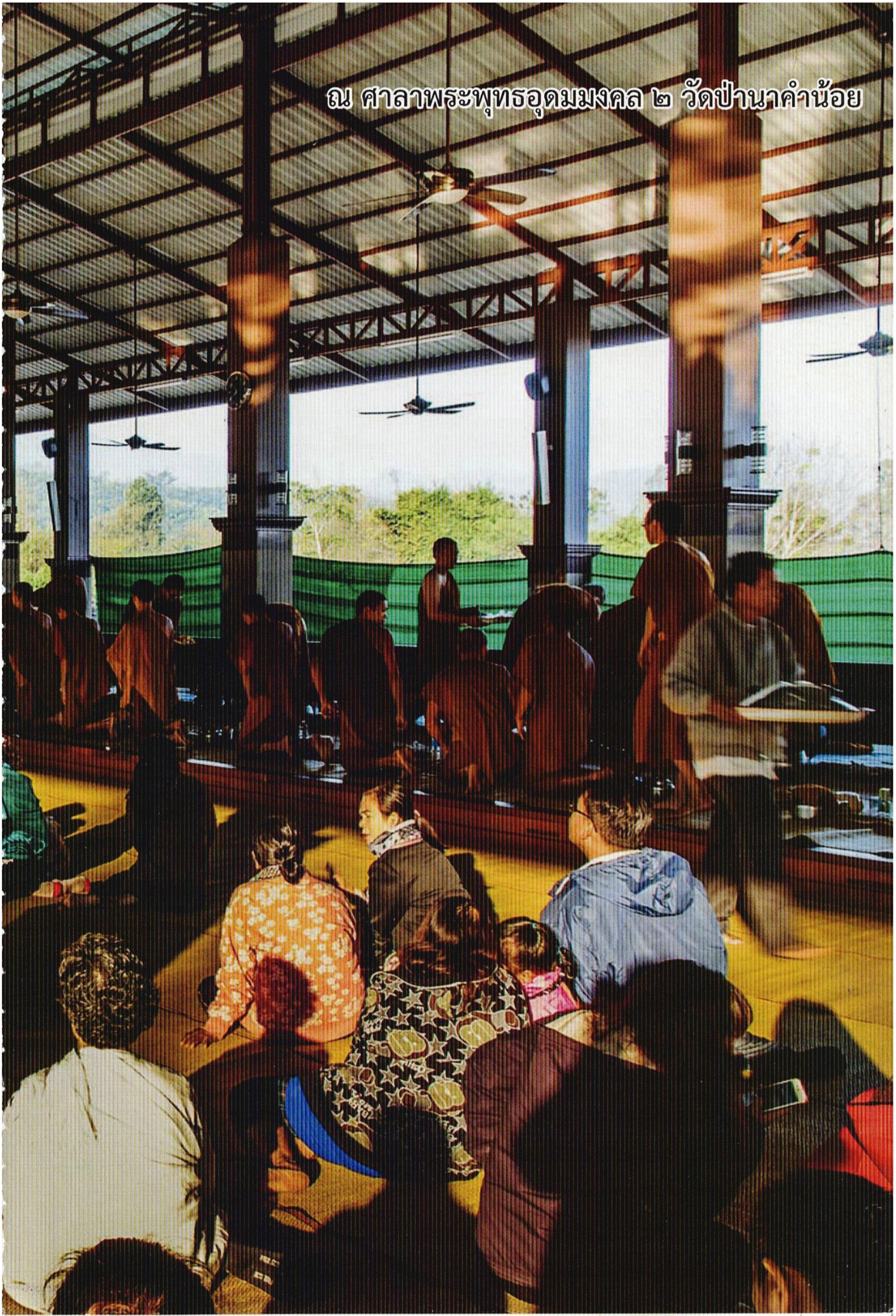






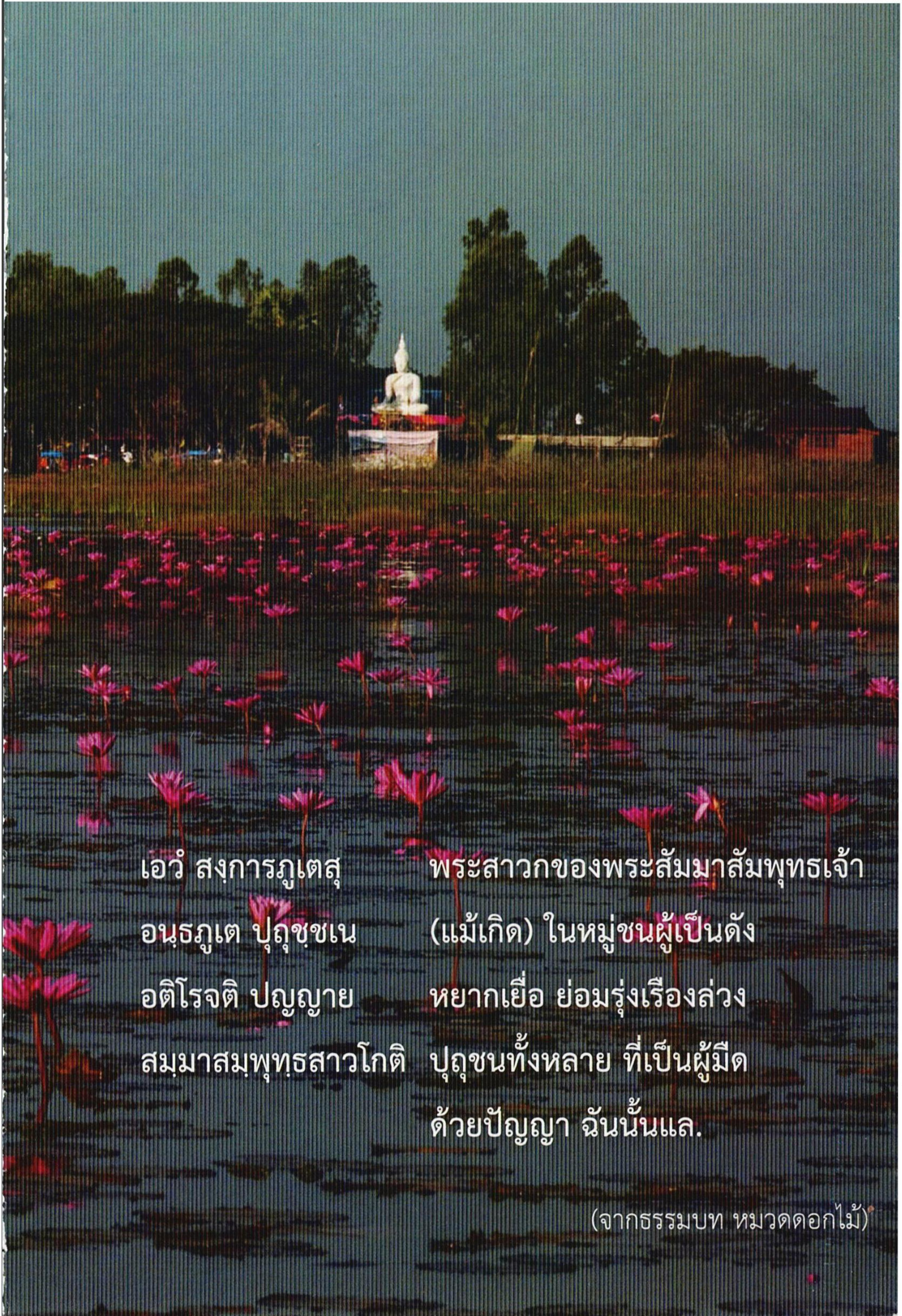
ท่านพระอาจารย์นำพระสงฆ์รับบิณฑบาต ณ บ้านนาคลัง อ.นายูง จ.อุดรธานี





ณ ศาลาพระพุทธอุดมมงคล ๒ วัดป่านาคำน้อย


ยถา สงฺการธานสฺมึ ดอกบัวมีกลิ่นดี พึงเกิดในกอง
อุชฺฌิตสฺมึ มหาปเถ แห่งหยากเยื่อ อันเขาทิ้งแล้ว
ปทุมํ ตตฺถ ชาเยถ ใกล้ทางใหญ่นั้น ยังเป็นที่
สุจิคนฺธํ มโนรมํ ชอบใจ ฉันใด



เอวํ สงฺการภูเตสุ
อนฺธภูเต ปุถุชฺชเน
อติโรจติ ปญฺญาย
สมฺมาสมฺพุทฺธสาวโก ติ

พระสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
(แม้เกิด) ในหมู่ชนผู้เป็นดัง
หยากเยื่อ ย่อมรุ่งเรืองล่วง
ปุถุชนทั้งหลาย ที่เป็นผู้มืด
ด้วยปัญญา ฉันนั้นแล.

(จากธรรมบท หมวดดอกไม้)

กุศลอันยิ่งใหญ่ คือจิตภาวนา

โดย ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
วัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย
มูลนิธิ "วิริยะ ณศีลวันต์ วัดป่านาคำน้อย"

ออกแบบ	: คณะศิษยานุศิษย์
ถ่ายภาพ	: เดโช บูรณบรรพต
พิมพ์ครั้งแรก	: เมษายน ๒๕๕๘
จำนวน	: ๑๐,๐๐๐ เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอนหรือนำไปจำหน่าย
หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
โปรดติดต่อ : ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
วัดป่านาคำน้อย ต.บ้านก้อง อ.นายูง จ.อุดรธานี ๔๑๓๘๐

พิมพ์โดย : บริษัท ศิลป์สยามบรรจุภัณฑ์และการพิมพ์ จำกัด
Tel. (662)444-3351-9 Fax. (662)444-0078 E-mail : silpasiamprinting@hotmail.com

สารบัญ

คำปรารภ

ในโอกาสอันเป็นมงคลยิ่ง ที่ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก เจ้าอาวาสวัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี เจริญอายุ ๗๐ ปีบริบูรณ์ ในวันที่ ๒๗ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๘ บรรดาผู้เคารพนับถือ หมู่เพื่อนพรหมจารีสหธรรมิก ศิษยานุศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ต่างปลาบปลื้มปีติยินดีปรารภวันสำคัญอันเวียนมาถึงในครั้งนี้ จึงได้พร้อมเพรียงกันแสดงกตัญญูกตเวทิตาธรรม เป็นอาจริยคารวตานุสรณ์ เพื่อเป็นเครื่องน้อมรำลึกคารวะท่านพระอาจารย์ ๗๐ ปี นับแต่ชาตกาล

ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก นับตั้งแต่เข้ามาบรรพชาอุปสมบทในร่มเงาพระพุทธศาสนา กล่าว

ได้ว่า ท่านเป็นผู้สนใจใฝ่รู้ศึกษาในหลักพระธรรมวินัย มีอัธยาศัยสงบรำงับ อีกทั้งมีจริยาวัตรบริสุทธิ์หมดจดงดงาม ดำเนินปฏิปทาตามแนวทางพระธุดงคกรรมฐานสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตตมหาเถระ อย่างมั่นคงสม่ำเสมอ เริ่มตั้งแต่เข้ามาบรรพชาเป็นสามเณร เมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๐ ขณะมีอายุ ๑๑-๑๒ ปี ศึกษาอยู่กับหลวงปู่หล้า เขมปัตโต ณ วัดบรรพตคีรี (ภูจ้อก้อ) อ.หนองสูง จ.มุกดาหาร เป็นเวลา ๘ ปี จนอุปสมบทเป็นพระภิกษุอยู่กับองค์ท่านอีกเป็นเวลา ๑ พรรษาเมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๘ แล้วไปอยู่ศึกษากับหลวงปู่จาม มหาปุญโญ วัดป่าวิเวกวัฒนาราม (บ้านห้วยทราย) อ.คำชะอี จ.มุกดาหาร เป็นระยะเวลาหนึ่ง ก่อนขึ้นไปอยู่ศึกษาข้อวัตรปฏิบัติกับหลวงปู่แหวน สุจิณโณ วัดดอยแม่ปั๋ง อ.พร้าว จ.เชียงใหม่ แล้วเข้าไปศึกษาปฏิบัติกับหลวงตามหาบัว ญาณสัมปันโน วัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี ขณะมีพรรษา ๔ ตั้งแต่ปี พ.ศ.๒๕๑๒ – ๒๕๒๕ นับเป็นเวลา ๑๓ ปี ที่อยู่ในสำนักขององค์หลวงตา ท่านได้บำเพ็ญประโยชน์ส่วนตนจนครบถ้วนบริบูรณ์ดีแล้ว เห็นว่ามีอายุพรรษาพอสมควร

ในปี พ.ศ.๒๕๒๖ ท่านจึงได้ไปตั้งสำนักพระกรรมฐานขึ้น จนพัฒนาเป็นวัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี ในปัจจุบัน

นอกจากการบำเพ็ญประโยชน์ส่วนตนดังกล่าวข้างต้น ท่านก็มิได้ละเลยประโยชน์ส่วนรวมหรืองานสาธารณประโยชน์แต่อย่างใด ท่านบำเพ็ญประโยชน์ตนประโยชน์ท่านได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับกาลสมัยมิให้ขาดตกบกพร่อง มีปกติเมตตาอบรมสั่งสอนศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ใกล้ไกลที่มาเกี่ยวข้อง ให้มั่นคงยึดมั่นอยู่ในหลักคุณงามความดี มักเน้นย้ำพุทธโอวาทที่ว่า **อกตํ ทุกฺกตํ เสยฺโย, ปจฺฉา ตปฺปติ ทุกฺกตํ.** ความชั่วอย่าทำเสียเลยดีกว่า เพราะการทำความชั่วให้ผลเป็นความเดือดร้อนเมื่อภายหลัง **ขยวยธมฺมา สงฺขารา, อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ.** สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงยังประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด โดยเฉพาะเน้นสอนการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลคือความสงบสูงสุดในพระพุทธศาสนาตามบทพุทธภาษิตที่ว่า **นตฺถิ สนฺติปรํ สุขํ.**

สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี อันนับเป็นแนวทางปฏิบัติจิตภาวนาในสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตตมหาเถระ ที่ท่านสั่งสอนให้กำหนดพุทธานุสสติ ระลึกถึงพระพุทธเจ้าด้วยบทบริกรรมว่า พุทโธ พร้อมกับลมหายใจเข้าออก ภาวนาอานาปานสติกำหนดลมหายใจ พร้อมคำบริกรรมให้ยึดเป็นหลักปฏิบัติชัดเจน และได้ผลเป็นที่พึงพอใจเสมอ

โดยที่บรรดาบูรพาจารย์ในสายหลวงปู่มั่นหลังจากท่านละสังขารแล้ว เมื่อพระราชทานเพลิงหรือฌาปนกิจสรีระสังขารท่านแล้ว อัฐิของแต่ละท่านก็ได้กลายเป็นพระธาตุ อันนับเป็นพยานแห่งสวากขาตธรรม ธรรมที่ตรัสไว้ชอบถึงความเป็นผู้บรรลุธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนาของแต่ละองค์แต่ละท่านนั่นเอง

เมื่อมาคำถึงถึงจริยาวัตร และปฏิปทาปฏิบัติอันงดงามดังกล่าวของท่านพระอาจารย์แล้ว เห็นว่างานอบรมด้านจิตภาวนา เป็นงานที่ดูเหมือนจะต้องกับอัธยาศัยของท่านพระอาจารย์มากที่สุด เพราะท่านมักเน้นย้ำว่า "**กุศลอันยิ่งใหญ่ คือจิตภาวนา**" นอกจากนี้ คณะศิษย์

ก็ยังได้ขออนุญาตทำการจัดตั้ง **มูลนิธิวิริยะ ณศีลวันต์ วัดป่านาคำน้อย** โดยกราบอาราธนาให้ท่านพระอาจารย์รับเป็นองค์ประธานมูลนิธิฯ เมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๗ ที่ผ่านมา โดยมีวัตถุประสงค์ประการหนึ่ง ก็เพื่อทำการเผยแผ่อบรมธรรมะเข้าสู่จิตใจ ด้วยการจัดพิมพ์ธรรมะของพระคณาจารย์กรรมฐานสายหลวงปู่มั่น ภูริทัตตมหาเถระ ผ่านสื่อต่างๆ เป็นต้น

ดังนั้น **มูลนิธิวิริยะ ณศีลวันต์ วัดป่านาคำน้อย** จึงขอถือโอกาสสำคัญในครั้งนี้ร่วมแสดงมุทิตาสักการะ ด้วยการคัดสรรบทพระธรรมเทศนา ที่ท่านพระอาจารย์เมตตาแสดงในโอกาสสำคัญต่างๆ มารวมพิมพ์เป็นหนังสือไว้ในเล่มเดียวกัน ถวายแจกเป็นธรรมบรรณาการ โดยเน้นไปที่การอบรมด้านจิตภาวนาเป็นหลักดังกล่าว จึงหวังว่าคงจะสำเร็จประโยชน์แก่ท่านผู้สนใจใฝ่ธรรมปฏิบัติตามสมควร

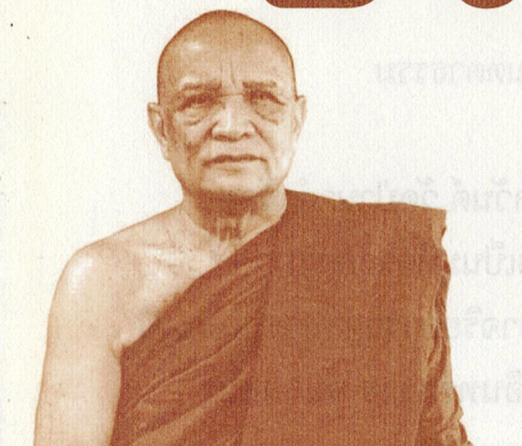
ขอพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ จงเป็นพลวปัจจัยให้ท่านพระอาจารย์เจริญด้วยจตุรพิธพรชัย มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ เจริญยิ่งๆ ในธรรม เป็นร่มโพธิ์

ร่มไทรของปวงศิษย์พุทธศาสนิกชน ตราบนานเท่านาน และขอให้ท่านผู้ได้รับหนังสือ **“กุศลอันยิ่งใหญ่ คือจิตภาวนา”** อันเปรียบเสมือนเป็นกุญแจใหญ่ไขไปสู่ความจริงเบื้องหน้า เป็นเสมือนคู่มือการปฏิบัติจิตภาวนา จงสัมฤทธิ์ผลสำเร็จเต็มตามความประสงค์ ทั้งนี้ก็เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสารโดยด่วนโดยพลันในที่สุดด้วยกันทุกท่านเทอญ.

ด้วยเมตตาธรรม

มูลนิธิวิริยะ ณศีลวันต์ วัดป่านาคำน้อย
จัดพิมพ์ถวายเป็นมุทิตาสักการะ
งานอายุวัฒนมงคล อาจริยคารวตานุสรณ์ ๗๐ ปี
ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
๒๗ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๘

อุดม มงคล ธรรม



โดย ท่านพระอาจารย์
อินทร์ถวาย สันตุสสโก

“ พระพุทธเจ้าท่านออกบวช
ไม่ใช่ออกแบบปกติธรรมดานะ
ท่านออกแบบมีอุดมการณ์ในพระทัยของท่าน
คิดอย่างแน่วแน่หนักแน่นเพื่อหาทางพ้นทุกข์
เพราะก่อนที่ท่านจะออกไป ท่านก็เห็นคนแก่ คนเจ็บ
คนตาย เห็นสมณะ จากนั้นท่านก็เห็นว่า
มันจะต้องมีหนทางพ้นทุกข์ได้เป็นแน่
เพราะเป็นบุญวาสนาบารมีของพระองค์ในอดีตเต็มเปี่ยม
แก่รอบแล้ว พร้อมที่จะตรัสรู้ได้
จึงทำให้พระองค์ทอดพระเนตรเห็นเทวทูตทั้ง ๔
แล้วเกิดความเบื่อหน่าย ”

....

“ เจ้าชายสิทธัตถะทรงบำเพ็ญเนกขัมมะ
แปลว่าออกบวชอยู่ตามลำพัง
ไม่มีคู่ครองไม่มีภรรยาว่างั้นเถอะ อยู่ตามลำพัง
เรียกว่าเนกขัมม์ ประพฤติอย่างพรหมจรรย์แบบนักพรต
นักบวช พอบวชแล้วก็ทรงบำเพ็ญพระองค์ประการต่างๆ
ทรงทดลองเป็นแบบการทดลองผิดทดลองถูกไปเรื่อย
นานถึง ๖ ปี บำเพ็ญถึง ๖ ปี นานขนาดไหน

ความยากลำบากของพวกเราไม่ต้องคิดหรอก

ทรงลำบากทุกข์ยากขนาดไหน

กว่าจะมาเป็นบรมครูของพวกเรา

ทรงเป็นกษัตริย์ ทรงเป็นพระเจ้าแผ่นดิน

พระเจ้าแผ่นดินออกไปตกทุกข์ระกำลำบากได้ยากขนาดนั้น

พวกเราลองคิดดูก็แล้วกัน ”

“ **พวกเราต้องเอาแบบอย่างของพระบรมศาสดา**

ฝึกตนฝึกตัวให้คุ้นเคยอยู่ในความสงบงบเงียบ

งานฝึกจิตภาวนานี่ ก่อนที่จะเป็นสมาธิได้

มันต้องฝึกจากสถานที่สงบสงัดเสียก่อน

เห็นไหม พระพุทธเจ้าท่านประทับอยู่ในเวียงในวัง

พระองค์ก็ไม่เคยสรรเสริญว่าเราอยู่ในวัง จิตใจของเราสงบ

จิตใจของเรามีความสุข ท่านไม่เคยรับสั่งอย่างนั้นนะ

มีแต่ว่า จิตใจของเราเกลื่อนกล่นไปด้วยความวุ่นวาย ”

“ **การคลุกคลีด้วยหมู่คณะมันจะไม่เห็นใจตนเองนะ**

ถ้าเราอยู่ตามลำพัง เราจะเห็นใจ

ว่าวันนี้เราคิดเรื่องอะไร จิตใจมันทุกข์ร้อนเพราะเหตุไรวันนี้
เราจะสังเกตเห็นได้
หากจิตใจของเราอยู่ในความสงบเป็นสมาธิ ”

....

“ **หลักธรรมของพระพุทธเจ้าที่ท่านว่า**
เป็นปัจจัตตัง รู้เฉพาะตน
ใครประพฤติปฏิบัติใครทำแล้วรู้เฉพาะตน
ถึงคนอื่นจะพูดอย่างไง ถ้าเราไม่มีหลัก
ถ้าเราไม่เคยทำมาเลย มันสงสัย
เกิดความฉงนสนเท่ห์ได้เหมือนกันนะ
เพราะเหตุนั้นให้พวกเราปฏิบัติดู ทำจิตใจให้สงบให้ได้
การที่เราจะทำจิตใจให้สงบได้นั้น ไม่มีทางอื่น
ทางเดียวคือทำสติให้มาก เจริญให้มาก
ทำให้ต่อเนื่อง อย่าให้มันขาดวรรคขาดตอน
ให้เอาจริงเอาจังว่างั้นเถอะ ”

....

“ **สำหรับพระกรรมฐานเมื่อไปปฏิบัติกรรมฐานในป่า**
มักแสวงหาสถานที่สัปปายะ ที่สะดวกสบายเงียบสงัด

เหมือนพระพุทธเจ้าเสด็จไปทรงผนวช ที่แม่น้ำอโนมานที
แล้วก็ทรงบำเพ็ญพรตตามแถบสถานที่ต่างๆ
แถบแม่น้ำเนรัญชรา เป็นสถานที่ใกล้แหล่งน้ำทั้งนั้น
น้ำจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญมากทีเดียว
จัดเป็นเสนาสนะสัปปายะประเภทหนึ่งเหมือนกัน

เพราะเหตุนั้น ไป ณ สถานที่ใด
อาจารย์ก็มักจะหาสถานที่พักบริเวณใกล้น้ำไว้ก่อน
เพราะถ้าหากว่าอัตคัตเรื่องน้ำแล้วก็อยู่ยาก
ขาดน้ำเป็นอย่างไรก็เหมือนเส้นเลือดใหญ่ในร่างกาย
ของเราขาดนั่นแหละ มันหาความสะดวกสบายไม่ได้
อาจารย์เองเคยอยู่ภูจ้อก้อกับหลวงปู่หล้า
เป็นเวลา ๘ - ๙ ปี ทั้งเป็นเณร ทั้งเป็นพระ
รู้รสของการขาดน้ำได้เป็นอย่างดีมากๆ เลย
ถ้าน้ำขาดนี่ โอ้โห! มันรำคาญมันทุกข์ร้อนจริงๆ
จะใช้น้ำแต่ละขันแต่ละแก้วนี่เห็นความจำเป็นสำคัญ
ของมันมาก และเมื่อไปอยู่วัดป่าบ้านตาด
พระเณรต้องขนน้ำไปตามกุฏิต่างๆ
ไปตามห้องน้ำห้องส้วมต่างๆ ภายในวัดทุกวัน

เพราะไม่มีระบบประปา พอมาถึงพวกเรายุคปัจจุบันนี้
ที่วัดป่านาคำน้อย สะดวกสบายขนาดไหน
อาจารย์มาอยู่ใหม่ๆ ก็ไม่มีเสนาสนะ ยังเป็นป่าดงพงไพร
มาปัดกวาดปักกลดพักบริเวณใกล้ๆ โรงครัวปัจจุบัน
เพราะต้องการแสวงหาสถานที่วิเวกสงบสงัด
เพื่อเป็นที่ภาวนาตามร่องรอยศาสดานั่นเอง ”

“ อาจารย์มักสอนเสมอๆ ว่า
ถ้าหากทุกคนมีปัญญาการวางตัวให้ถูกภาวะฐานะ
ไปอยู่ ณ สถานถิ่นใด ดีหมดทั้งนั้นแหละ ไม่ขัดไม่ขวางกัน
ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน รู้จักสั้นรู้จักยาว รู้จักผ่อนปรน
ตนก็มีความสุข ผู้เกี่ยวข้องก็มีความสุข
ถ้ามันเกินไป สิ่งไหนที่มันเกินไปก็บอก
ถ้าบอกไม่ไหวจริงๆ มันก็ต้องมีกฎหมายบ้านเมือง
มีกฎเกณฑ์เข้ามา ถ้าสู้ไม่ไหวจริงๆ ก็หลีกนั่นแหละ
รู้หลบเป็นปีกรู้หลีกเป็นหาง
มีหลายๆ วิธีอยู่นะ ถ้าเรามีปัญญาซะอย่างเดียว
มองเห็นหนทาง ไม่มืดมิดตีบตัน... ”

"ธรรมะของพระพุทธเจ้า ท่านให้พิจารณาทุกสิ่งทุกอย่าง
หลงก็อย่าหลงเกินไป รักก็อย่ารักมากเกินไป
เกลียดก็อย่าไปเกลียดมากเกินไป
โลกอันนี้มันเป็นของอยู่อย่างนี้ มันเป็นอนิจจัง
ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา
ถ้าพิจารณาเห็นตามความเป็นจริงแล้ว
ทุกสิ่งทุกอย่างก็ต่างคนต่างจริง จริงใครจริงเรา
ใจเขาก็จริง ใจเราก็จริง เขาก็จริง เราก็จริง
ต่างคนต่างจริง เมื่อมีหน้าที่เกี่ยวข้องกัน
ก็ทำให้เหมาะสมต่อกัน ทำให้ดีที่สุด
อย่าให้ขาดตกบกพร่องตามหน้าที่ของตน"

"อยากจะให้หมู่เพื่อนภาวนาอยู่ตามลำพัง
อยู่ในสถานที่สงบเป็นเอกเทศ จะได้ดูจิตดูใจของพวกเรา
ขณะนี้เราคิดเรื่องอะไร อะไรที่เข้ามาเกี่ยวข้อง
ให้มีสติในแนวความคิด คอยกำกับความเคลื่อนไหว
ในใจของตน หากสติเราดี ทันในความคิด
ถึงเราจะไปอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม

ถึงจะออกจากครูบาอาจารย์ไปอยู่ตามลำพัง
อารมณ์มันจะไม่เข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ
เพราะเรามีสติรู้ทันในอารมณ์ของเจ้าของนั่นเอง ❞

....

❝ อยากให้หมู่เพื่อนทุกองค์เร่งความพากความเพียร
บวชเข้ามาทั้งทีอย่างน้อยก็ให้จิตสงบ
ให้เห็นว่าจิตสงบนั้นเป็นอย่างไร
ถ้าจิตสงบเป็นหนึ่งแล้วผมเชื่อเหลือเกิน เชื่อในปัญญา
เชื่อในศรัทธา เชื่อในความเชื่อของพวกท่านทั้งหลาย
นั้นแหละ ว่าบาป บุญ นรก สวรรค์มีจริง
แต่เดี๋ยวนี้พวกเรายังไม่เคยทำจิตของเราให้สงบได้เลย
จิตของเราจึงแยกแยะไม่ออกว่าร่างกายคืออะไร
จิตใจคืออะไร เพราะเหตุนั้น
ถ้าหากมีคนพูดขึ้นมาว่าตายแล้วเกิดหรือตายแล้วสูญ
พวกเราก็จะเคว้งคว้างไม่มั่นใจ.... ❞

....

❝ การยืนการเดินการนั่งการนอนให้มีสติ
มีสตินั่นแหละคือการทำความเพียร ถ้าขาดสติเมื่อไหร่

เมื่อนั้นแปลว่าขาดความเพียร
เพราะเหตุนั้นอยากให้หมู่เพื่อนพยายามตั้งสติให้บ่อย
ให้สม่ำเสมอ ให้ต่อเนื่องทำให้มาก อย่าให้ขาดวรรคขาดตอน
สติเป็นที่ปรารถนาในที่ทั้งปวง ❞

....

❝ **อยากให้หมู่ก้าวเดินในภาคปฏิบัติ ลงมือก้าวเดินเลย**
นั่งสมาธิเอาจริงเอาจัง ภาวนาเอาจริงเอาจัง
เดินจงกรมเอาจริงเอาจัง เพราะเราได้บวชเข้ามาแล้ว
อย่าให้เสียท่าเสียที อย่าไปวิตกกังวล เพราะถึงอย่างไร
เราก็มีกฎเกณฑ์อยู่แล้วว่าจะต้องลาสิกขา
เพราะเหตุนั้นเราไม่ต้องเป็นห่วงให้เสียเวลา
หน้าที่เดี๋ยวนี้เราทำอะไร วันคืนล่วงไปๆ บัดนี้เราทำอะไรอยู่
ให้ถามตัวเองอยู่เสมอ จึงเป็นผู้ตั้งใจไม่ประมาท ❞

....

❝ **เพียงแต่ทำจิตให้สงบเท่านั้น ก็ยังถูไถ**
ไม่ต้องไปพูดถึงทางวิปัสสนา แต่ถึงอย่างไรก็เถอะ
ใครจะพิจารณาก็ได้ไม่ขัดขวางกั้นกาง
ว่าไม่ควรจะพิจารณาอย่างโน้นอย่างนี้ ไม่ได้ว่าอย่างนั้น

จะพิจารณาก็ได้ แต่ผลของการปฏิบัติจะรู้ได้ด้วยตนเอง
ว่าเมื่อเราพิจารณาไปแล้ว ผลมันออกมาเป็นอย่างไร
ถ้าไม่เคยสงบทำสงบเป็นพื้นฐานมาก่อนแล้ว มักเป็นอย่างนั้น
จะพิจารณาอะไรๆ ก็เลือนๆ ลางๆ ไม่ชัดเจน ”

“ จิตใจของเราเป็นอย่างไร
การทำความสงบเป็นเรื่องสำคัญ
เป็นบาทฐานไปสู่การพิจารณาในธรรมที่ละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไป
ควรจะเดินอะไรก่อน ควรจะทำอะไรหลัง
อันนี้ตัวเองต้องรู้ถ้าหากว่าตัวเองเป็นผู้สังเกต เป็นผู้รู้
แต่ถ้าหากพวกเราถามตัวเอง
ไม่รู้กระทั่งการทำจิตสงบนั้นเป็นอย่างไร ตัวเองพิจารณายังไง
ประกอบเหตุยังไง ผลที่ได้รับออกมายังไง
ถ้ามันโง่ถึงขนาดไม่รู้ที่ไปที่มานั้นขนาดนั้นล่ะก็สุดวิสัย
ที่จะแนะนำว่าผลแห่งการปฏิบัติว่ามันเลิศเลอขนาดไหน
ถึงมีผู้บอกว่าให้ตั้งใจเท่านั้น ก็ไม่เกิดประโยชน์
ให้ทำสมาธิซะก่อน ก็ไม่เกิดประโยชน์เช่นเดียวกัน
เพราะมันยังห่างไกลที่จะตั้งต้นเสียแล้ว

ขนาดให้ตั้งใจธรรมดาๆ ก็ยังตั้งไม่ได้
อย่างเช่นนักเรียนดูกระดานดำ คนที่มีอุปนิสัย
ใจก็จดจ่ออยู่ที่กระดานดำได้แล้ว **สมาธิก็เหมือนกัน**
เป็นการจดจ่อในเรื่องที่ทำในเรื่องที่พิจารณาอย่างต่อเนื่อง
เพื่อให้เม็ดงานเต็มเม็ดเต็มหน่วย ”

“ พระพุทธเจ้าของเราท่านก็สร้างบารมี
มาจนถึงปัจจุบันนั่นแหละ
ท่านถึงได้บรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณขึ้นมาได้
แล้วพวกเราท่านทั้งหลายก็เหมือนกันนั่นแหละ
ที่มาบำเพ็ญทาน มารักษาศีล มาเจริญภาวนาอย่างนี้
ก็เป็นการสร้างบารมีสั่งสมบารมีไปทีละน้อยๆ
เหมือนกับหยดน้ำ เหมือนกับภาชนะที่มันหงายปากขึ้น
แล้วฝนตกลงมาจากท้องฟ้าทีละหยดละหยาด
หม้อน้ำนั้นก็เต็มตื้นขึ้นได้ แต่ถ้าหากว่าหม้อน้ำนั้นคว่ำ
เอาปากลงดินเสีย เอาก้นชี้ฟ้า
ถึงฝนตกทั้งจักรวาลไม่รู้กี่ปีกี่เดือน น้ำมันก็ไม่เข้าได้ล่ะ ”

“ **การประพฤติปฏิบัติธรรมถ้าหากว่าไม่เห็นธรรม**
ก็ไม่เห็นพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ก็เหมือนกัน
ถ้าหากว่าไม่ปฏิบัติตามธรรมที่ท่านสอน
ก็คือไม่เห็นท่าน ถึงจะอยู่ใกล้ท่านก็เหมือนอยู่ไกลท่าน
เราต้องคิดถึงจุดนี้นะ ไม่ใช่ว่าเราอยู่ใกล้ครูบาอาจารย์แล้ว
ก็คิดไปอีกอย่างหนึ่ง ทำไปอีกอย่างหนึ่ง
มันไม่เกิดประโยชน์ ”

....

“ **พวกเราเมื่อได้บวชในพระพุทธศาสนาแล้ว**
ถึงจะออกไป ก็ให้นำธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าหรือ
ธรรมคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์ที่ท่านได้พูดได้เขียนหรือ
ลิขิตไว้เป็นหนังสือ มาเตือนจิตเตือนใจตนเองไว้อยู่เสมอๆ
พวกเราได้ศึกษาแล้วก็นำไปประพฤติปฏิบัติ
เป็นเครื่องเตือนสติของตนเองอีกด้วย เช่นถ้าหากว่าเราระลึกถึง
ความตายอยู่แล้ว รักก็ไม่รักมาก โลภมันก็ไม่โลภมาก
โกรธก็ไม่โกรธมาก หลงก็ไม่หลงมาก ราคะ โทสะ โมหะ
มันก็จะเบาบางไปได้โดยอัตโนมัติเหมือนกัน ”

....

“ องค์หลวงตาท่านออกมาพูด
ทั้งเอาตัวของท่านออกมาเป็นประกันอีกด้วย
ท่านบอกว่าเพราะท่านอายุแก่แล้ว
จะพูดให้ฟังถ้าหากว่าท่านผู้ใดจะมีกำลังจิตกำลังใจ
ประพฤติปฏิบัติก็เอาทำได้ เพราะมรรคผลนิพพานมีจริง
ไม่ใช่ของต้มตุ๋นหลอกลวง
การประพฤติปฏิบัติของเราก็ไม่ใช่เพื่อหลอกลวง
แสวงลาภสักการะ หรือเพื่ออย่างอื่น
เราปฏิบัติเพื่อมรรคผล ในเมื่อเราได้มรรคได้ผลมาแล้ว
เราก็จะพูดให้ฟัง ทำอย่างนี้นะ ๆ
พูดอย่างอาจหาญอีกด้วยองค์หลวงตา ”

....

“ เมื่อเราพิจารณาถึงรูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นรสสัมผัสก็ดี
เวลาเรากำหนดดูหรือพิจารณาร่างกายก็ดี
ทุกส่วนที่เราเห็น พิจารณาความตายก็ดี คล้ายๆ กับว่า
มันพิจารณาที่ปลายเหตุ ที่จิตของเราส่งไปยึดไปเกาะ
คล้ายๆ กับว่าไปตัดออก พอมันไปเกี่ยวข้องกับอะไรก็ตัดออก
ตัดสะพานว่างั้นเถอะ อย่างมันไปเห็นรูปเราก็พิจารณา

รูปนั้นเป็นอะไร เป็นนิจจังหรืออนิจจัง
สวยงาม หรือไม่สวยงาม สะอาดหรือปฏิกูล
พิจารณาตัดในรูปทุกสิ่งทุกอย่าง
มันมีแต่ของไม่สวยงาม มีแต่ร่างกระดูก
เป็นอสุภะทั้งหมดจริงไหม ❞

....

❝ จะเป็นลักษณะไหนก็ตาม เกิดแก่เจ็บตายทั้งหมด
เมื่อเห็นโทษของร่างกาย มันก็ตัดได้ ตัดในรูปตัดในเสียง
รูปอะไรเสียงอะไร ก็สักแต่เป็นรูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส
ทีนี้พอเราพิจารณาถึงจุดนั้น มันก็จะย้อนเข้ามาหาตัวใจทีนี้
ตัวผู้รู้ทีนี้ตัวใจ มันเข้ามาอยู่ส่วนในส่วนใจ
พอเราเข้ามาพิจารณาดูใจของเรา กำหนดดูตัวผู้รู้
กำหนดดูมันมีอะไร เอาสติจับให้ดี
แต่ว่าตัวนี้ก็ต้องใช้สติปัญญาอย่างเข้มงวดกวดขันพอสมควรนะ
ไม่ใช่พอสมควรเอาแบบที่หลวงตาว่ามหาสติมหาปัญญา
จุดไม่เผลอเลยก็แล้วกัน หมุนติ้วเลยเหมือนอย่างที่ว่านะ
รอบจัด พิจารณาดูแล้ว มันก็จดจ่อดูในใจของเรา
มันมีอะไรในใจของเราทีนี้ ❞

“ การบวชของพวกเรา เราจะต้องคิดทบทวนดูว่า
การบวชของพวกเรา เราบวชมาเพื่ออะไร ทำไม
มันต้องมีจุดหมายปลายทาง
มันต้องมีจุดที่พวกเราจะต้องก้าวเดินไป
หรือต้องปฏิบัติตามนั้น ไม่ว่าหน้าที่การงานอะไรที่เราทำ
ระยะสั้นหรือระยะยาว ระยะเดือนหนึ่ง สองเดือน
สามเดือน อะไรก็ตามมันต้องมีจุดหมายหรือจุดประสงค์
ไม่ใช่ว่าทำๆ ไป สักแต่ว่าทำ ถ้าทำอย่างนั้นจบเห่แน่
ถึงจะทำกี่อย่างกี่เรื่องกี่ราวกี่เดือนกี่ปี
ก็ไม่เป็นผลดีสำหรับผู้ทำ เพราะทำสักแต่ว่าทำ
เพราะฉะนั้น การบวชของพวกเราอย่าให้เป็นอย่างนั้นนะ ”

“ การตัดสะพานรูปรสกลิ่นเสียงสัมผัส
ตัดทางเดินของมัน ไม่ให้มันออกไป กิเลสไม่มีทางออก
มันก็เข้ามาอยู่ในใจล่ะทีนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในนั้นทั้งหมด
จากนั้นก็เอาธรรมะ เข้าไปพิจารณาคลี่คลายดูให้ดี
ความนึกคิดของใจ จุดนี้มันต้องใช้สติใช้ปัญญาแบบละเอียด
อย่างที่หลวงตามหาบัวท่านบอกว่ามหาสติมหาปัญญานั่นน่ะ

จุดนี้แหละจุดที่จำเป็นจะต้องได้ใช้ แบบว่าตาต่อตา ฟันต่อฟัน
จ้องไม่กระพริบว่างั้นเถอะพิจารณาถึงจุดนี้
ตัวอวิชชาตัวนี้น่ะมันเคลื่อนไหวยังไง
จากนั้นก็พิจารณาถึงที่ถึงฐานแล้วก็ปล่อยวาง
การปล่อยวางไม่ใช่ปล่อยวางที่ไหนหรอก ก็ปล่อยวางที่ใจนี่เอง
หลุดพ้นที่ใจ หมดกิเลสก็หมดที่ใจ หมดความยึดมั่นถือมั่น
ปล่อยวางไว้ตามความเป็นจริงของธาตุของขันธ์
ต่างคนต่างจริงของใครของเรา ”

....

“ ท่านพูดเรื่องศีล การรักษากายวาจาให้เรียบร้อย
มีความสำคัญยิ่งหย่อนกันเป็นชั้นๆ ฆ่าคนอย่างนี้โทษหนัก
ฆ่าช้างม้าวัวควายหมูหมาเป็ดไก่มดแมลงริ้น
บาปกรรมก็ลดลงไปเรื่อยๆ ตามสัดส่วน แต่ก็บาปอยู่
ถ้าถือศีลก็ยังศีลขาดอยู่เพราะเจตนาฆ่า
นี่หละคือศีลของพระพุทธเจ้า ท่านพูดเรื่องศีลแล้วก็สมาธิ
สมาธิก็ทำใจให้สงบ ทำใจให้มั่นคง
อย่างที่เคยพูดเคยสนทนากันมา เคยอ่านหนังสือกันมาแล้วนั่น
หมั่นทำจิตให้สงบ ทำจิตให้เป็นหนึ่ง ให้มีสติกับตนเอง

บริกรรมอะไรก็ให้จริงให้จัง อย่าให้เผลอๆ ไผลๆ
ถ้าหากเผลอไปก็ให้ดึงกลับคืนมา ให้มันอยู่ที่เก่า
การพยายามอย่างนี้อย่างต่อเนื่องนี่แหละการทำสมาธิ ”

....

“ จิตที่ไม่หิวโหยโรยแรง คือจิตที่อิ่มตัวด้วยสมาธิ
ย่อมจะเป็นเครื่องหนุนนำปัญญาให้ทำหน้าที่ของตน
ได้อย่างราบรื่นดีงาม พิจารณาธาตุขันธ์อายตนะ
ก็เห็นชัดด้วยปัญญาเต็มเม็ดเต็มหน่วย
พิจารณาร่างกายทุกส่วน เริ่มจากรูปขันธ์ เวทนาขันธ์
สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ แยกส่วนแบ่งส่วน
จนเห็นสภาพตามเป็นจริงของเขาของเรา ”

....

“ ปัญญารอบรู้ในกองสังขาร สังขารก็คือร่างกายของเรานี่ล่ะ
สังขารทั้งหลายคือขันธ์ห้า คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
ไม่มีอะไรจีรังถาวรสักอย่าง เป็นของสดสวยงดงามอย่างนั้นเหรอ
เป็นของมั่นคงขนาดนั้นเชียวเหรอ
สมัยก่อนเป็นเด็ก ต่อมาเป็นหนุ่มเป็นสาว แล้วก็เฒ่าแก่ชรา
ต่อไปก็เป็นคนตายนั่นแหละ เขาเอาเข้าโลงเผาไฟล่ะทีนี้

ที่สุดมีเหลือแต่กระดูก ทุกคนเป็นอย่างนั้นใช่ไหม ”

....

“ เดินปัญญาให้รอบรู้ในกองสังขาร อย่าไปหลงมัวเมา อะไรมาก ให้พยายามสร้างคุณงามความดี สร้างบุญสร้างกุศล ก็คือใจของเรานั่นแหละเป็นผู้ได้รับบุญรับกุศล ไปเกิดภพใดชาติใดก็เป็นภพชาติที่ดี เพราะได้สร้างบุญกุศลไว้แล้วบรรจุไว้ที่จิตใจของเรา ”

....

“ พวกเราทุกๆ ท่าน ถึงจะพูดจะคิดจะทำอะไรก็ตาม ต้องคำนึงว่าความถูกต้องนั้นคืออะไร กระทำให้มันถูกต้องนั้นแหละ เป็นหลักธรรม หลักวินัย พระพุทธศาสนาสอนให้เราทุกท่านเป็นคนดี มีคุณภาพ มีคุณธรรม มีศีลธรรม ถ้าหากว่าเป็นสิ่งที่ชั่วแล้วไม่ควรพูด ไม่ควรคิด ไม่ควรทำ ถึงตายก็ยอมตาย ตายเพราะมุ่งความดีเป็นที่ตั้ง แต่ทางโลกเขาไม่ว่าอย่างนั้นนะ ตายจริงๆ ว่างั้นเถอะ แต่ในทางพระพุทธศาสนาทางพระแล้ว ท่านให้เสียสละถึงขนาดนั้น เพราะพวกเราเป็นพระเป็นแนวหน้า... ”

“ พวกเราได้เกิดมาพบบัณฑิตนักปราชญ์
คือพบพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า
ควรจะสำเหนียกทบทวนพิจารณาให้ดี
อย่าไปทำในสิ่งที่มันไม่เหมาะไม่สมไม่ถูกต้อง
ควรจะทำในสิ่งที่เป็นธรรมเป็นวินัย มีเหตุและผล
ถ้าทำไม่ถูกต้องแปลว่าผิดหลักเหตุผล
นั่นไม่ใช่ธรรมวินัย ”

“ ถ้าหากว่าจิตใจเป็นศีลเป็นธรรม จิตใจเป็นวินัย
มีเหตุมีผล จิตใจมีธรรมะแล้ว จะมองเห็นได้อย่างชัดเจน
สิ่งใดดีสิ่งใดชั่ว แยกแยะออกได้ แต่ถ้าหากว่าจิตใจของเรา
มืดมนอนธการด้วยกิเลสราคะ โทสะ โมหะแล้ว
จะมองอะไรก็ไม่เห็นตามความเป็นจริง
อีกทั้งยังอาจมองเห็นว่าสิ่งนั้นเป็นของธรรมดา สิ่งนั้นถูกต้องแล้ว
แต่คนอื่นที่ท่านมองดูการกระทำอย่างนั้นของเราแล้ว
ท่านขยะแขยงกระอักกระอ่วนเต็มทน
แต่เจ้าตัวนั้นอาจไม่รู้ไม่เห็น
เพราะมันไม่รอบคอบในข้อประพฤติของตนที่ชั่วช้าเสียหาย

แต่ผู้ที่ท่านจิตใจสูงส่งจิตใจเป็นธรรมเป็นกลางแล้ว
ท่านมองเห็นเราแล้วมันทุเรศเต็มทน ❞

....

❝ ถ้าหากจิตใจดวงนี้เป็นพระโสดาบัน
ก็ยังมีโอกาสไปเกิดในภพภูมิสวรรค์ชั้นใดชั้นหนึ่ง
หรือเทพชั้นใดชั้นหนึ่ง ภูมิชั้นใดชั้นหนึ่ง
คือไม่ตกนรก หรือมาเกิดเป็นมนุษย์
แต่ถ้าหากว่าจิตดวงนั้นยังไม่เป็นอริยบุคคล
ยังเป็นปุถุชนอยู่ ก็สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงยักย้ายแปรผัน
ไปได้หลายๆ อย่างเหมือนกัน
เพราะกรรมเป็นผู้กำหนดให้พาไปได้ทั้งนั้น ❞

....

❝ ถ้าทำกรรมชั่ว
กรรมชั่วก็พาผู้กระทำความชั่วนั้นไปตามขั้นตอน
ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานเป็นช้างม้าวัวควายหมูหมาเป็ดไก่
ไปได้ทั้งนั้นแหละวิญญาณดวงนี้ เพราะฉะนั้น
เมื่อพิจารณาดูแล้วการเวียนว่ายตายเกิดนี่น่ากลัวมาก
วัฏฏวนวัฏฏสงสาร ❞

“ อย่างพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านว่า
อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งของตน
แต่พอมาถึงจริงๆ เข้าแล้ว
ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน
อ้าว ทำไมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจึงขัดแย้งกันเอง
สิ่งเหล่านี้เมื่อผู้ปฏิบัติศึกษาให้ถ่องแท้แล้วจะรู้ได้
อันนั้นคืออะไร อันนี้คืออะไร ”

....

“ อันนั้นคือพระสูตร อันนี้คือพระปรมัตถ์ๆ ปฏิเสธทางจิตใจ
ส่วนพระสูตรนั้นคือสิ่งที่ต้องได้พึ่งพาอาศัย
อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ ตนแลเป็นที่พึ่งของตน
โก หิ นาโถ ปโร สิยา คนอื่นใครเล่าจะเป็นที่พึ่งเราได้
ถ้าเราไม่เป็นที่พึ่งของเราแล้ว นี่อันนี้ก็คือให้พวกเรา
แยกแยะให้ออก สมมุติภายนอกก็ต้องทำให้ถูกต้องเหมาะสม
เมื่อตนอยู่ในภาวะฐานะใด ก็ทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด
ส่วนการประพฤติปฏิบัติอันเป็นส่วนลึกในจิตใจของตนแล้ว
ท่านก็สอนให้เตือนตนเตือนใจไว้อยู่เสมอว่า
ให้ปล่อยวางแล้วให้รู้จักทำใจเจ้าของ

ถึงข้าพเจ้าจะรับผิดชอบดีขนาดไหนก็เถอะ
สักวันหนึ่งข้าพเจ้าก็จักต้องทิ้งทั้งหมดไปไม่เหลือ ”

“ การพัฒนาทางด้านจิต หรือการยกระดับแห่งภูมิธรรมของตน
ไม่ว่าจะอยู่ในชั้นใด ก็สามารถแปรผันไปได้ต่างๆ นานา
ไปได้ทั้งนั้นในการถือกำเนิดในภพภูมิใดภพภูมิหนึ่ง
เพราะจิตใจดวงนี้ยังมีโอกาสคลุกคลี
ยินดีพอใจในการทำความชั่วได้เหมือนกัน
เพราะถ้าหากยังไม่บรรลุพระอริยบุคคลแล้ว
ก็ถือว่ายังไม่มาตรฐาน มีโอกาสลดชั้น ตกชั้น
หรือต่ำชั้นได้ทั้งนั้นแหละ ไม่ว่ากำเนิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน
การถือกำเนิดในเปรตวิสัย อสุรกาย หรือกำเนิดในนรก
ที่ต้องทนทุกข์ทรมาน นานแสนนานก็ตาม ”

“ พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาหลายๆ อย่าง
ทรงอดพระกระยาหารถึง ๔๙ วัน
ผมขนทั้งหลายหลุดออกจากผิวหนัง
ท่านบอกว่าคล้ายๆ กับมันเหือดแห้งไปหมด

ทรงลูบหน้าท้องเหมือนกับลูบกระดูกสันหลัง
หน้าท้องมันติดสันหลังเลย ว่างั้นเถอะ
พระพุทธองค์ตรัส
ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะอดพระกระยาหารยิ่งกว่านี้ไปแล้ว
อันนี้แปลว่าทรงเหยียบเส้นแดงว่าอย่างนั้นเถอะ
ถ้าเลยไปกว่านี้แปลว่าตาย อันนี้เหยียบเส้นแดงแล้ว ๔๙ วัน
จากนั้นทรงเห็นว่าไม่ใช่หนทาง
เพราะใจของพระองค์ยังกระเพื่อมยังมีกิเลสอยู่
พระองค์ก็เลยกลับมาเสวยพระกระยาหารอีก
เริ่มฉันพระกระยาหารต่อ จากนั้นจึงได้ทรงบำเพ็ญทางจิตใจ
อันนั้นแปลว่าการทรมานทางร่างกาย
อัตตกิลมถานุโยค การทรมานร่างกายให้ลำบากเปล่า
คล้ายๆ กับว่าทรมานร่างกายเพื่อจะให้สำเร็จ เป็นไปไม่ได้ ❞

**❝ การเป็นอยู่การประพฤติปฏิบัติ
เสนาสนะสัปปายะเป็นที่สบาย ก็รวมถึงน้ำด้วย
เสนาสนะเป็นที่สบายสงบสงัด
เป็นที่หลบเป็นที่หลีกเร้นตามอริยประเพณี**

ไม่ใช่ว่าประเพณีของกิเลส ถ้าเป็นประเพณีของกิเลสแล้ว
ต้องชอบศูนย์การค้าบ้าง
ไนท์คลับบาร์ในสถานที่รื่นเริงอันนั้นซึ่งเป็นสถานที่ของกิเลส
กิเลสมันชอบ กิเลสความโลภกิเลสราคะโทสะ โมหะ
มันชอบอย่างนั้น ”

....

“ ส่วนธรรมของพระพุทธเจ้า
ที่จะหนีออกจากกิเลสเหล่านั้น มันต้องอยู่ป่า
รุกฺขมูลเสนาสนํ นิสฺสาย ปพฺพชฺชา ตตฺถ เต ยาวชีวํ
อุสฺสาโห กรณีโยฯ อุปัชฌาย์ท่านให้ตั้งแต่เบื้องต้นเมื่อบวช
เมื่อเจ้าบวชเข้ามาแล้วเจ้าต้องอยู่ในป่า
อยู่ในสถานที่สงบสงัด หลีกเร้นอยู่ตามลำพัง
อย่าคลุกคลีด้วยหมู่คณะ
การคลุกคลีด้วยหมู่คณะมันจะไม่เห็นใจตัวเอง
ถ้าเราอยู่ตามลำพัง เราจะเห็นใจตัวเองว่าวันนี้เราคิดเรื่องอะไร
ใจของเรามีความว้าเหว่อ้างว้าง
จิตใจของเรามันเดือดร้อนด้วยเรื่องอะไร
จิตใจมันทุกข์เพราะอะไรวันนี้ เราจะได้นั่งสังเกต

จะได้เห็น ถ้าหากว่าจิตใจของเราอยู่ในความสงบ
เราจะได้ไตร่ตรองหาเหตุและผลได้
โดยเฉพาะอย่างยิ่งจิตที่เป็นสมาธิ
ภาวนาจนจิตมีความสงบเป็นพื้นฐานแล้วจะรู้ได้ชัด ❞

....

❝ เมื่อพิจารณาถึงดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ดี
พิจารณารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณก็ดี
พิจารณาตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็ดี รูป เสียง
กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ก็ดี
คล้ายๆ กับว่ามันพิจารณาไปถึงปลายทาง
ที่จิตส่งออกไปเกาะเกี่ยวยึดถือ
ตัดสัมพันธ์ ตัดทางเชื่อมโยง ตัดสะพาน
ตัดหนทางสืบต่อนอนเนื่อง สวนกระแสของกิเลส
ย้อนทวนกลับมาหาใจตัวผู้รู้ ก็คือใจตัวผู้หลงนี่เอง
จนกว่าจะรู้เห็นตามความเป็นจริงได้ แล้วแยกส่วนแบ่งส่วน
ตามความเป็นจริงของใครของเรา ❞

....

❝ ใจของเราก่อนที่จะมาเกิด ใจของเรามายึดมั่นถือมั่น

แล้วก็เกิดขึ้นมาเป็นเด็กหญิงเด็กชาย เป็นผู้ใหญ่ผู้โตขึ้นมา
จากนั้นก็ไปยึดครองร่างกายของตนเองน่ะ
ยึดพ่อยึดแม่ยึดสามีภรรยายึดลูกยึดลูกเต้ายึดทรัพย์สมบัติ
ยึดยศถาบรรดาศักดิ์ว่าเป็นของตัวตนทั้งหมด
กิเลสมันยึดไปหมด แต่ผลที่สุดสิ่งเหล่านั้น
ไม่ใช่ยึดได้ และก็ไม่ใช่เป็นตัวตนของเรา
พอถึงคราวแล้วก็ต้องปล่อยวาง ไม่วางก็ต้องวาง
ถึงไม่อยากวางขนาดไหน มันก็ต้องวาง
ไม่วางได้อย่างไร เมื่อคนตายไปแล้วเอาอะไรไปด้วยได้
กระดูกตัวเอง ก็ไปทิ้งอยู่ที่เมรุนั่นน่ะ ไปทิ้งที่กองไฟ
มีแต่ใจนั่นน่ะ ใจมาเกิดใจก็ไปเองล่ะทีนี้ ”

**“ การกำหนดพิจารณาทางใจ พิจารณาใจ
ทุกสิ่งทุกอย่างออกมาจากใจทั้งหมด
ใจเป็นนามธรรมมองไม่เห็นด้วยตาเนื้อ
แต่ว่าทุกสิ่งทุกอย่างใจเป็นพลัง ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า
ท่านก็เลยยกเป็นบาลีขึ้นมาที่ยกเป็นพุทธภาษิตว่า
มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา, มโนเสฏฺฐา มโนมยาฯ**

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่

มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จแล้วด้วยใจ

สรุปแล้วทุกสิ่งทุกอย่าง กิเลสราคะโทสะโมหะ

มันรวมอยู่ในนี้ทั้งหมด มันรวมอยู่ในใจ ไม่ใช่อยู่ในกายนะ

ทีนี้กายนั้นเป็นหนทางของมัน ทางตาทางหูทางจมูก

ทางลิ้นทางกาย ตาเห็นรูปเกิดราคะ เกิดโทสะ เกิดโมหะ

หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้ลิ้มรส

ร่างกายถูกต้องโผฏฐัพพะ เกิดกิเลส

ความสัมผัส อันนี้เป็นทางเดินของกิเลส

กิเลสมันออกไปจากใจ มันเป็นหนทางมันไปสายนั้น

เพราะนั้นพระพุทธเจ้าทรงรู้ว่าถ้าหากใจไม่ส่งไปทางตา

ทางหูน่ะ ทางตาก็สักว่าตา เห็นรูปก็สักว่าเห็นรูป

ฟังเสียงดมกลิ่นลิ้มรสถูกต้องสัมผัส ก็สักว่า

ใจไม่ออกไป จากนั้นก็ตัดสะพานไม่ให้มันออกไป

กิเลสมันไม่มีทางออกมันก็เข้ามาอยู่ในใจที่นี้

ทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ในนั้นหมด

จากนั้นก็เอาธรรมะเข้ามาพิจารณาคลี่คลายถ่ายถอนดูให้ดี

ความนึกคิดของใจ

จุดนี้มันต้องใช้สติปัญญาแบบละเอียดนะ ”

❝ หลวงพ่อเองไม่ได้ตั้งอยู่ในความประมาทนะ
หลวงพ่ออินทร์จะทำอย่างโน้น จะทำอย่างนี้
ใครจะพูดอย่างไรก็พูดไปเถิด แต่ตนเองรู้แก่ใจตัวเองว่า
เรานั้นจะอยู่นานไปอีกเท่าไหร่
หมดลมหายใจเข้าออกก็เมื่อนั้นแหละ
เพราะฉะนั้น หลวงพ่อจึงไม่ตั้งอยู่ในความประมาท ❞

....

❝ ไม่ใช่ว่าจะถึงอายุ ๕๐, ๘๐, ๙๐ คนตายรุ่นน้องๆ
ก็ตายไป ไม่รู้กี่องค์เหมือนกัน
พูดทั้งนี้ทั้งนั้น มิใช่เอาความตายมาขู่กัน
เพียงเอาความตายมาพูดให้กันเล่าสู่กันฟัง
พวกเราอย่าตั้งอยู่ในความประมาท
สรุปแล้ว ให้รีบสั่งสมคุณงามความดีไว้ ❞

....

❝ คุณงามความดีของพวกเราเต็มกระเป๋าหรือยังขณะนี้
ถ้าเต็มกระเป๋า คืออย่างหลวงตา ท่านเต็มกระเป๋า
เป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านไม่เป็นไร
ถ้าว่าเงินของเรายังพร่องอยู่ หรือยังน้อยอยู่
เรานั้นไม่ควรประมาท ควรจะสั่งสมบุญกุศลเข้าสู่จิตใจ ❞

“ ถ้าออกจากชาตินี้ไปแล้ว เราจะไปอยู่ที่ไหน
เรามีที่อยู่หรือยัง เรามั่นใจหรือยังว่า
เราจะไปอยู่สวรรค์ชั้นพรหม
ถ้าหากว่ายังไม่มั่นใจ ก็ควรสั่งสมคุณงามความดี
สั่งสมไปทีละน้อยๆ จนถึงวันสุดท้าย วันสุดท้ายนั่นแหละ
เป็นวันตัดสินเราเก็บคะแนนได้เท่าไหร่
พวกเราที่เป็นศิษย์ขององค์หลวงตาล่ะ
เราอยู่ในระดับไหน เป็นหน้าที่ของพวกเราจะต้องตรวจตรา
เงินในกระเป๋าพวกเราว่ามีมากน้อยแค่ไหน
ขณะนี้ เดี๋ยวนี้ เวลานี้ เป็นที่อุ่นใจหรือยัง ถ้ายังไม่เป็นที่อุ่นใจ
ก็ควรจะทำตนให้เป็นผู้เต็มตื้นในการสร้างคุณงามความดี
มีการไหว้พระสวดมนต์นั่งภาวนา
สะสมคุณงามความดีไว้อยู่เสมอ ”

“ สิ่งไหนที่เป็นความหายนะชั่วช้าเสียหาย
เราก็ถอดทิ้งๆ ถอดออกๆ เราไม่ควรจะทำให้เนิ่นช้า
ทำใจของเราให้เป็นผู้มุ่งมั่นในบุญกุศล
หลวงพ่อว่าสิ่งเหล่านี้แหละ จะเป็นความสุข

ทางด้านจิตใจของพวกเรานะ...ศรัทธาญาติโยม ”

....

“ พวกยมทูตเขาจะตัดสินว่าคุณตกหรือคุณได้
คุณได้เลื่อนขั้น เลื่อนชั้น หรือเป็นอย่างน้อย
ก็คือได้เป็นชั้นเก่า คือเป็นมนุษย์
ถ้าหากว่าได้เลื่อนชั้นขึ้นไปก็คือ
เกิดมาภพหน้าชาติหน้า ได้เป็นผู้ร่ำรวย เป็นสัมมาทิฏฐิ
ถ้ามากไปกว่านั้นก็ไปสู่สวรรค์ จากนั้นก็เป็นพรหม
จากนั้นก็เป็นพระอริยบุคคล เป็นพระโสดาบัน
พระสกิทาคามี พระอนาคามี
เหล่านี้ก็คือเป็นผู้เลื่อนขั้นจนถึงเป็นพระอรหันต์ในที่สุด ”

....

“ ในเมื่อมีหน้าที่ก็ทำหน้าที่ต่อกันและกันให้เหมาะสม
เราอยู่ในภาวะฐานะใดเป็นหน้าที่พ่อแม่ลูกเต้าเหล่าหลาน
หรือหน้าที่พลเมืองดีของสังคม
หน้าที่ข้าราชการงานเมือง เป็นต้น
ก็อย่าให้ขาดตกบกพร่อง ทำให้ดีที่สุดในภาวะฐานะของตัว
ในเมื่อเราเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวง

ทั้งส่วนตนส่วนรวม ทำให้ดีที่สุดอย่าให้ขาดตกบกพร่อง
แต่เราก็ต้องรู้ไว้ว่าสิ่งเหล่านั้น รวมทั้งลาภ ยศ สรรเสริญ สุข
เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์
สิ่งเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอนนะ
เราต้องรู้เอาไว้นะเราอย่าไปหลงมันนะ
ต้องตระหนักไว้ในใจเสมอ
เมื่ออยู่ในโลกก็ต้องทำให้ถูกโลกสมมุติเขา
แต่ในใจของเราก็ทำให้เป็นเอกเทศอีกส่วนหนึ่ง
เราต้องรู้แน่ไว้ในของใจของเราอย่างนี้
ต้องรู้เอาไว้ ต้องใช้ปัญญา
พิจารณาทบทวนครอบมันเอาไว้ อย่าให้หลงมันโลก
แต่ทำก็ต้องทำให้ถูกกับโลกเขาด้วยนะ ”

“ เหมือนเราไปอยู่กับคนเราก็ต้องทำให้ถูกกับคน
เราอยู่ในระดับไหนเราก็ต้องทำให้ถูกกับคนระดับนั้น
เราอยู่กับเด็กเราก็ต้องรู้วิธีการทำกับเด็กทำยังไง
เราจะทำเหมือนกับผู้ใหญ่ก็ไม่ได้
เราไปอยู่กับคนแก่ก็ต้องวางตัวกับคนแก่ วางยังไงกับคนแก่

เมื่อเราไปอยู่กับพ่อแม่เราก็ต้องทำตัวให้เป็นลูก
เราจะไปทำให้เป็นพ่อแม่ก็ไม่ได้ ผิดฐานะ
ในเมื่อเราเป็นพ่อแม่คน เราจะทำตัวให้เป็นลูกมันก็ไม่ได้
ผิดฐานะ เพราะนั้นเราต้องรู้จักกาลเทศะการวางตัว
ถ้าทุกคนมีปัญญารู้จักวางตัวอย่างนั้นแล้ว
ไปอยู่ในสถานที่ใดดีหมดทั้งนั้นแหละ ไม่ขัดไม่ขวางกัน
ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน ”

....

“ การศึกษาปฏิบัติทางจิตภาวนาอย่างพวกเรา
ลงมือปฏิบัติกันอยู่ขณะนี้เดี๋ยวนี้ หลวงพ่อว่าคงจะหาได้ยาก
เพราะก่อนพวกเราอุปสมบท ก็มีธุระยุ่งเหยิงวุ่นวาย
กับการงานภายนอกมีหมู่เพื่อนมาเกี่ยวข้อง
ธุระหน้าที่การงานอะไรตั้งเยอะแยะสับสนปนเปไปหมด
จึงว่าฆราวาสหลายวาดหลายเชิงว่างั้นเถอะ
หลายสิ่งหลายอย่างมะรุมมะตุ้ม
ที่จะขาดเป็นเอกเทศออกมาอยู่ปฏิบัติได้อย่างนี้
คงหาไม่ได้อีกแล้ว ”

....

“ **เพราะนั้น ในช่วงที่เราปฏิบัติ**
ช่วงที่เราศึกษาด้านจิตภาวนา
หลวงพ่ออยากจะให้หมู่พวกเพื่อนเน้นหนักภาคปฏิบัติ
เดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนาให้ต่อเนื่องแต่ละวัน
ในเวลา ๒๔ ชั่วโมง เราจะนั่งปฏิบัติหรือภาวนากี่ชั่วโมง
พยายามทำให้ต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เป็นเวลากี่ชั่วโมงในแต่ละวัน
การดูหนังสือธรรมะฟังเทปกี่นาทีกี่ชั่วโมง
อยากจะให้หมู่พวกเพื่อนแบ่งเวลาการศึกษา
ทั้งปริยัติทั้งปฏิบัติ
ปริยัติคือการเล่าเรียนศึกษาดูตำรับตำราดูแผนที่
ปฏิบัติแปลว่าเดินตามแผนที่ที่เราได้ศึกษาดีแล้ว
ได้ฟังเทปได้อ่านหนังสือเป็นที่เข้าใจ
นั่งสมาธิทำอย่างไร เดินจงกรมทำอย่างไร
วิธีปฏิบัติเบื้องต้นพวกเราก็รู้แนวทางพอสมควรแล้ว
ต่อนี้ไปก็ลงมือปฏิบัติให้จริงให้จัง ”

“ หลวงตาท่านพูดอย่างอาจหาญเรื่องมรรคเรื่องผล
ท่านได้มาแล้วอย่างไร แต่บางคนบางท่านก็อย่างว่านั่นแหละ

จะให้มีความเห็นพ้องต้องกันเห็นด้วยทุกคนมันก็ยากอยู่
แต่ถ้าหากฟังเนื้อหาสาระตั้งแต่ริเริ่มดำเนินปฏิปทา
ทำไมท่านจึงพูดคำนี้ออกมา ฟังดูแล้วท่านมีเหตุมีผลของท่าน
ถ้าหากว่าไม่มีใครพูดซะเลยก็ยังมีความสงสัย ”

....

“ ท่านจึงยืนยันว่ามรรคผลนิพพานมีจริงนะ
ถ้าปฏิบัติถูกช่องถูกทาง เอาตัวท่านเองเป็นประกันเลย
เริ่มแต่ศีลเป็นต้นไป ถ้าหากว่ามีศีลดีแล้ว สมาธิมันก็ดี
สมาธิดีแล้ว ปัญญามันก็ดี ศีลสมาธิปัญญาจึงเกี่ยวเนื่องเกื้อกูล
ส่งเสริมกันและกัน ดังที่ท่านปรารภเสมอๆ

สมาธิปริภาวิตา ปญฺญา มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา
สมาธิที่ปัญญาอบรมดีแล้วมีผลมีอานิสงส์มาก
จึงควรอบรมจิตให้มีความสงบเป็นพื้นฐานก่อน
ด้วยการบริกรรมภาวนา พุทโธ เป็นต้น
แล้วนำจิตที่มีความสงบอิ่มตัว
ไม่หิวโหยโรยแรง หรือกระสับกระส่าย
เป็นจิตที่มีความอิ่มตัวตามขั้นแห่งความสงบของตนนั้น
ไปใช้ทางด้านปัญญา ”

“ เมื่อตอนตรัสรู้ใหม่ๆ พระพุทธองค์ทรงเสวยวิมุตติสุข
ทรงรำลึกถึงการประพฤติปฏิบัติหรือการบรรลุของพระองค์ท่าน
ว่าเป็นของละเอียดอ่อน ไม่ใช่นึกเอา ไม่ใช่คาดคะเน
ไม่ใช่ว่าได้ศึกษาแล้วจะสำเร็จ ไม่ใช่อย่างนั้น
ต้องประพฤติต้องต่อสู้อย่างเต็มที่
**หากคิดแบบสามัญชนถึงจะมีความรู้ความสามารถมาก
ขนาดไหน มีสถานภาพสูงส่งเพียงใดก็เถอะ
ก็ไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมถึงจุดนี้ได้ เพราะท่านเหล่านั้น
มีแต่เรื่องไปตามกระแสของกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ
แต่นี่มันทวนกระแส** ”

“ **อย่างพิจารณาร่างกาย คนเราเห็นว่าร่างกายสวยงาม
แต่ธรรมของพระพุทธเจ้าเห็นเป็นอสุภะ ตามความจริง
มองตามความเป็นจริง ไม่ใช่ของสวยงาม เป็นโครงกระดูก
มีแต่เนื้อหนังเอ็นกระดูกมีแต่เลือด มีแต่อสุภะอยู่ข้างใน
อันนี้ธรรมะของพระพุทธเจ้าท่านมองอย่างนั้น**
มองตรงกันข้ามกับโลกๆ ทั้งหลายที่เขามองกัน ”

“ศีลสมาธิปัญญา ถ้าเรียงตามขั้นตอน
แต่ทรงเทศน์โปรดพระปัญจวัคคีย์ ปัญญา ศีล สมาธิ นะ
แต่เราอย่าไปเรียงตามขั้นตอนเลย กิเลสตัวไหนมันอยู่ในใจ
ฟันมันเลย อันไหนทนต่อการพิสูจน์นั่นแหละธรรมบริสุทธิ์
ถ้าตัวไหนพังออกไป ตัวไหนไม่เที่ยงแท้แน่นอน
อยู่ในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
นั่นแหละคือตัวกิเลสทั้งดุ้นทั้งหมด อย่าไปสำคัญอันโน้นอันนี้
พิจารณาดูถึงในใจของเรานั่นแหละ”

....

“การประพฤติปฏิบัติแรกสุดคือสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบ
เห็นชอบยังไง เห็นอริยสัจ ๔ น่ะ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค
เห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
เห็นสติปัฏฐาน ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม”

....

“ท่านให้พิจารณาดูคลี่คลายดูในธาตุ ๔ ขันธ์ ๕
อายตนะ ๖ เหล่านี้ สิ่งเหล่านี้ล้วนไหลเข้ามาสู่ตัวนามธรรม
คือตัวใจนี้ทั้งหมด ใจออกไปเกาะเกี่ยวยึดถือ
ใจเป็นคลังของอวิชชา คลังของบุญของบาป

ใจเป็นศูนย์รวมแห่งความหลงที่ไม่รู้สิ่งเหล่านั้น
ตามเป็นจริงของเขา จึงไปหลงเกาะเกี่ยวยึดถือ ❞

....

❝ อย่างมันไปเห็นรูปเราก็พิจารณาถึงรูป
ให้เห็นตามความเป็นจริงว่ารูปนั้นเป็นอย่างไร
เป็นนิจจังหรืออนิจจัง เป็นของสวยงามหรือเป็นอสุภะ
น่ารักใคร่ยินดี หรือน่าเบื่อหน่ายคลายเมา
พิจารณาย้อนกลับไปกลับมาหลายครั้งหลายหน
มันจะเข้าใจชัดเห็นชัดหากพิจารณารอบคอบรอบด้าน
เห็นตามความเป็นจริงแล้ว
ถึงไม่เบื่อมาก ก็เบื่อน้อย ที่จะไปรักไปหลง
เพราะเราให้ความสำคัญกับเขาอย่างผิดๆ
เมื่อหยั่งลงไปเห็นโทษของการเกาะเกี่ยวอย่างแจ้งชัด
มันสลัดออก เหมือนทีแรกเรานึกว่าเป็นปลาไหล
จับออกมาจากข้อง ที่ไหนได้พลิกดูเห็นชัดแล้ว
ที่แท้มันงูเห่าชัดๆ คราวนี้ไม่ต้องไปบอกให้ปล่อย
มันปล่อยของมันเอง เพราะรู้เท่ารู้ทันรู้มันรู้ตัว
กลัวมันจะฉกกัดถึงตายแน่ๆ ไม่สงสัยเลย ❞

๗๐ ปีวลีธรรมย้ำเตือนศิษย์
รวบข้อคิดเตือนใจให้ลูกหลาน
รวมข้อธรรมเตือนจิตพิศพิจารณ์
ชาตกาลกำเนิดกล้าบุรุษอาชาไนยฯ

โดย

คณะศิษย์งานอายุวัฒนมงคล อาจริยคารวตานุสรณ์ฯ

๗๐ ปี วันที่ ๒๗ เมษายน พุทธศักราช ๒๕๕๘

(คัดจากกัณฑ์เทศน์ พระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก : **๑.**บุญสุดท้ายในชีวิต อุทิศเพื่อเจดีย์หลวงตา เทศน์อบรมพระและฆราวาส ณ สวนแสงธรรมฯ ๓ ก.ค. ๕๔ เช้า **๒.**ทางพ้นทุกข์ เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่านาคำน้อย ๑๒ ก.ย. ๔๗ เช้า **๓.**การทำจิตให้สงบ เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่านาคำน้อย ๓ ส.ค. ๔๓ ค่ำ **๔.**การสร้างบารมี เทศน์อบรมพระและฆราวาส ณ วัดป่านาคำน้อย ๒๖ ต.ค. ๓๙ ค่ำ **๕.**พิจารณาให้ถึงจุด เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่านาคำน้อย ๒ ต.ค. ๔๑ ค่ำ **๖.**ให้เอาอย่างพระพุทธเจ้า เทศน์อบรมพระและฆราวาส ณ วัดป่านาคำน้อย ๒๓ ธ.ค. ๔๓ เช้า **๗.**การภาวนาต้องอาศัยการได้ยินได้ฟัง เทศน์อบรมพระ ณ วัดป่านาคำน้อย ๒๑ ก.ค. ๔๓ ค่ำ ๘.ปลูกฝังเรือนธรรมเข้าสู่เรือนใจ เทศน์อบรมพระและฆราวาส ณ สวนแสงธรรมฯ ๕ ก.ค. ๕๔ เช้า **๙.** ธรรมเทศนา คัดจากหลวงตา www.luangta.com)

ภาวนาคือกุศล
อันยิ่งใหญ่

ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
เทศน์อบรมพระและฆราวาส
ณ วัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี
เมื่อวันที่ ๒๐ พฤษภาคม
พุทธศักราช ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๕๕ เป็นวันอาทิตย์ และเป็นวันพระใหญ่ เป็นวันเดือน ๕ ดับ ตามที่จริงเป็นวันเดือน ๖ ดับ จะพูดว่าเดือน ๖ ดับก็ไม่สนิทใจ เพราะวันวิสาขบูชายังมาไม่ถึง เราจะว่าเดือน ๖ ดับไม่ได้ เราต้องว่าเดือน ๕ ดับ แต่ว่าเป็นเดือน ๖ แรก เพราะปีนี้เป็นปี ๘ สองหน เดือน ๖ ที่สองจึงจะเป็นวันวิสาขบูชา วันวิสาขบูชาตรงกับวันที่ ๔ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๕๕ เดือนนี้เป็นพฤษภาคม วันพระหน้าขึ้น ๑๕ ค่ำ เป็นวันวิสาขบูชา เป็นวันเดือน ๖ หลัง แต่เดือนที่ผ่านมาเป็นเดือน ๖ ก่อน ปีนี้เป็น ๘ สองหน วันนี้เป็นวันพระด้วย เป็นวันอาทิตย์ด้วย และเป็นวันบวชพระด้วย รู้สึกว่าสามอย่างเข้ามารวมกัน เห็นศรัทธาญาติโยมพี่น้องประชาชนมามากวันนี้ จึงถือโอกาสนี้ประกาศให้คณะศรัทธาญาติโยม ถึงวันนั้นอาจจะไม่ได้มาหรือไม่ได้ยิน **วันที่ ๔ เป็นวันวิสาขบูชา พวกเราก็คงจะทำพิธีในวัดของเรา เวียนประทักษิณรอบศาลาพุทธปฏิมาเป็นประธาน วันที่ ๕ ตอนเช้าจะได้ไปร่วมกันถวายที่ดินที่พวกเราร่วมกันบริจาคเงินมากบ้างน้อยบ้าง เพื่อซื้อ**

ที่ดินไว้ในพระพุทธศาสนา ห่างจากจากวัดของเราไปประมาณ ๗ - ๘ หรือ ๙ ไม่น่าจะถึง ๑๐ กม. ถ้านั่งรถไปประมาณ ๑๐ นาที ทางออกไปทางบ้านนายูงนั่นแหละ

เป็นที่ดินของโยม ส.ส.สุรชาติ ท่านมีที่ดินหลายแห่ง ท่านก็บอกว่าท่านจะยกให้วัด ท่านไม่ว่าขาย ถ้าขายราคาถูกไป แต่ตามที่จริงสำหรับพวกเรา ราคาก็แพงพอสมควร ราคาตั้ง ๘ ล้าน เพราะฉะนั้น **คณะศรัทธาญาติโยมหลายหมู่เหล่าก็ได้รวมกันซื้อที่ดินแปลงนี้ไว้เพื่อให้เป็นสมบัติของพระพุทธศาสนา ให้เป็นสมบัติของวัดป่านาคำน้อยของเรานี่แหละ หลวงพ่อไปดู คณะศรัทธาญาติโยมไปดูแล้วเห็นว่าเหมาะสม ต่อไปภายภาคหน้าอาจจะเป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับฝ่ายอุบาสิกา คือฝ่ายโยมผู้หญิง อาจจะเป็นสำนักชีหรือผู้มาปฏิบัติเนกขัมม์ ปฏิบัติรักษาศีล ๘ อยู่ในที่ดินแปลงนั้น เพราะเนื้อที่ทั้งหมด ๔๘ ไร่ กว้างพอสมควร** เป็นที่ นส. ๓ กำลังเดินเรื่องให้เป็นโฉนดที่ดินให้ถูกต้องตามกฎหมายบ้านเมือง พวกเราได้วางเงินซื้อไปแล้ว ยังขาดอยู่นิดหน่อยไม่มากไม่หนักใจ พวกเราได้รวมกันซื้อที่ดินแปลงนี้เป็น

เงิน ๘ ล้านบาท ถ้าหากว่าซื้อเสร็จเรียบร้อยแล้ว ไม่ทำพิธีอะไรเลย ลูกหลานศรัทธาญาติโยมก็คงจะสงสัย หลวงพ่ออินทร์ท่านซื้อดินแปลงนั้น ท่านซื้อให้ใคร เพื่อใคร ออกโฉนดเป็นชื่อของใคร ยิ่งหลวงพ่อตายไปแล้ว ลูกหลานก็ยิ่งสงสัยอีกว่า ดินแปลงนี้เป็นของใคร ดินวัดเป็นชื่อของใคร หลวงพ่อออกในนามของใคร หลวงพ่อว่ามันเป็นเรื่องใหญ่ มันเป็นจตุปัจจัยของวัดและของพี่น้องประชาชนศรัทธาญาติโยมร่วมกัน

หลวงพ่อเห็นว่าน่าจะเปิดให้รับรู้รับทราบร่วมกัน **เพราะว่าเป็นที่ดินของพระพุทธศาสนา หลวงพ่อไม่ได้เอาให้บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือไม่ใช่ให้หลวงพ่อ ให้ถือเป็นสมบัติของพระพุทธศาสนา เป็นสมบัติของวัดป่านาคำน้อย** เป็นวัดสาขา เป็นสมบัติกลาง หลวงพ่อจึงจะทำพิธี วันที่ ๕ มิถุนายน คณะศรัทธาญาติโยมลูกหลานทุกคน วันที่ ๕ ก็คงยกจากวัดเราไปทำพิธีที่นั่น ไหว้พระสวดมนต์ พระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ถวายภัตตาหาร ถวายจตุปัจจัยไทยธรรม ก่อนที่จะทำพิธี มีการตักบาตรใส่บาตร ถวายภัตตาหารพระสงฆ์ จากนั้นก็คงจะมอบ

ถวาย กล่าวคำถวายที่ดินเพื่อให้เป็นสมบัติของพระพุทธศาสนา ก็คงจะเสร็จพิธี

ต่อไปภายภาคหน้าคณะศรัทธาญาติโยมฝ่ายอุบาสิกาผู้ใดจะมารักษาศีลอุโบสถ รักษาศีล ๘ ก็คงจะเป็นสำนักชีขึ้นมาตรงนั้น แล้วก็เป็นที่ดูแลของพระสงฆ์วัดป่าคำนาน้อยเหมือนเดิม หลวงพ่อจึงประกาศให้คณะศรัทธาญาติโยม ทุกๆ หมู่เหล่าได้ทราบ **คำว่า ที่ดินเป็นเรื่องที่ใหญ่ ยกที่ดินมอบให้พระพุทธศาสนา เป็นบุญกุศลอันยิ่งใหญ่ ถ้าจะว่าอย่างนั้นไม่น่าจะผิด เพราะผู้ใดก็ตามได้ไปปฏิบัติธรรมในสำนักนั้น ได้ภาวนาในสำนักนั้น จิตใจของคนนั้นได้เข้าสู่ความสงบ จิตใจสงบจิตใจเยือกเย็น จนได้สำเร็จมรรค สำเร็จผล เป็นพระอริยบุคคล ขึ้นมาในที่ดินแปลงนั้น เป็นบุญเป็นกุศล สำหรับผู้ที่ซื้อที่ดินถวายไว้ในพระพุทธศาสนา** เสร็จแล้วก็สร้างเสนาสนะ หรือสร้างกุฏิ ที่พักของพระสงฆ์ คณะศรัทธาญาติโยมลูกหลานอย่างพวกเราท่านทั้งหลายได้มานั่งศาลาหลังนี้ สมัยนั้นก็ไม่ได้ออกทุนไม่ได้ออกเงิน แต่คนที่ออกทุนออกเงินสมัยนั้น ท่านก็ได้ทำบุญสร้าง

ศาลาหลังนี้ขึ้นมา พวกเราก็ได้มาบำเพ็ญกุศล ได้มารักษาศีล ไหว้พระสวดมนต์ ได้มาทำบุญทำทาน **ผู้ที่เขาได้เสียสละทุนทรัพย์ กำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังใจ ทุกอย่างเพื่อสร้างอาคารหลังนี้ เมื่อพวกเรามาทำบุญทุกครั้ง เขาก็ต้องมีส่วนได้รับบุญกุศลจากพวกเราไปด้วย เพราะเหตุไร เพราะว่าเขาได้ทำเขาได้สร้างเสนาสนะ หรือสร้างที่พักพาอาศัยให้แก่พวกเราได้มาทำบุญทำทาน ให้พวกเราคิดกว้างๆ** การที่เราทำบุญตรงไหน หรือว่าเราซื้อที่ดิน เราสร้างเสนาสนะ ที่พักของสงฆ์ก็ตาม หรือเราสร้างโรงพยาบาลก็ตาม หรือเราให้เครื่องมือแพทย์ หรือทำสาธารณประโยชน์ ให้เราอุทิศส่วนกุศลเป็นส่วนกลางอย่างนั้นแหละ

เมื่อเราทำไปแล้วมันไม่ไปไหนหรอก มันก็เข้าสู่จิตใจของพวกเราทุกๆ ท่าน **เมื่อเราทำคุณงามความดีไปแล้ว คุณงามความดีบุญกุศลก็จะไหลทะลักเข้ามาสู่จิตใจของพวกเรา ใจของพวกเราก็จะได้รับความสงบร่มเย็นเป็นสุข นอกจากนั้น มากกว่านั้น เมื่อเราไปอยู่ ณสถานที่ใด เกิดในภพใด ชาติใด บุญกุศลเหล่านี้ก็จะเกื้อกูล**

หนุนติดตามเราตลอด เพราะอยู่ในใจของเรา เมื่อคราวใดตกทุกข์ได้ยาก หรือพบสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา เราก็รำลึกถึงบุญกุศลที่เราได้สั่งสมไว้ในอดีต บุญกุศลเหล่านั้นก็จะได้เข้ามา พาเหรดเข้ามาช่วย เดินพาเหรดเข้ามาช่วยดวงวิญญาณของพวกเราท่านทั้งหลาย **แต่ถ้าพวกเราไม่ทำบุญ ไม่ได้สร้างบุญ ไม่ได้สร้างกุศลคุณงามความดีเอาไว้ บุญกุศลจะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร** เหมือนกับเราไม่ได้หาเงินไว้ในธนาคารอย่างนั้นแหละ ไม่ได้สะสมเงินไว้ในธนาคาร เวลาทุกข์จนขึ้นมา เราจะไปเบิกเงินจากธนาคาร จะไปเบิกเพราะเหตุไรได้ ถ้าหากเราไม่ได้หาเงินเอาไว้ แต่ถ้าหากว่าเราหาเงินไว้แล้ว มีอยู่ในธนาคาร ในเมื่อถึงคราวจำเป็น เราก็เข้าไปเบิกเงินในธนาคารได้ ธนาคารก็มีเงินให้เรา

นี่ก็เหมือนกันใจของเราเป็นคลังหรือเป็นธนาคารอยู่ในนั้น บุญกุศลก็เข้ามาสู่ที่นั้น ไม่ใช่เข้าแต่บุญกุศล บาปอกุศลก็เข้ามาเหมือนกัน ถ้าเราทำบาป สิ่งที่มันไม่ดี บาปอกุศลก็เข้ามาอยู่ในใจของพวกเราเหมือนกัน คล้ายๆ เป็นของแปลกปลอมอยู่ในนั้น จะทำการกัดกร่อนจิตใจ

ของเราให้ได้รับความทุกข์ยากลำบาก เหมือนกับสนิมมันอยู่ในใจ ความบริสุทธิ์ก็อยู่ในใจ สนิมก็อยู่ในใจ มันอยู่ทั้งสองอย่าง เพราะฉะนั้นเราจะกำจัดอันไหนออก จะกำจัดสิ่งสกปรกปฏิกูลออกจากใจ **พระพุทธเจ้าท่านบอกว่าสิ่งปฏิกูลสกปรกนั้นก็คือ ราคะ โทสะ โมหะ โลภ โกรธ หลง นี่ล่ะตัวสำคัญ กิเลสภายในใจ จะทำอย่างไรจึงจะชำระกิเลสสิ่งสกปรกเหล่านี้ออกจากใจได้ ก็ต้องมีน้ำสะอาด ต้องเป็นบุญ เป็นกุศล พวกเราสั่งสมบุญเข้าไปเรื่อย พอบุญกุศลเข้าไปมาก กิเลสมันก็ร่อยหรอออกไปเรื่อยๆ หมดที่จะอยู่ได้เพราะน้ำสะอาดมากกว่า** นี่ก็เหมือนกันถ้าหากว่าเราทำแต่ความชั่วทุกวี่ทุกวัน คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่วอยู่ตลอด คุณงามความดีก็หาที่อยู่ไม่ได้ น้ำสะอาดก็หมด มีแต่น้ำสกปรกเต็มอยู่ในจิตใจ สิ่งเหล่านี้ใครจะเป็นคนคิด ใครจะเป็นคนทำ นอกจากตัวเราไม่มีใครคิด **ตัวของเราเองนั่นแหละสำคัญ คิดดี ทำดี พูดดีอยู่ตลอดเวลา บุญกุศลก็เข้าสู่จิตใจตลอด ชีวิตเราก็มีแต่ความสงบร่มเย็นผาสุก** แต่ถ้าเราทำสิ่งที่ไม่ดี เมื่อทำลงไปแล้ว ความไม่ดีมันก็เข้าสู่จิตใจ จากนั้นก็ให้ผล

ให้ผลในทางที่ไม่ดี

หากพวกเราท่านทั้งหลาย สมมุติว่าวันนี้ไปคด ไปโกง ไปฆ่า ไปปล้นคนอื่นเขาละ เราทำวันนี้แต่เมื่อทำเสร็จแล้ว ความไม่ดีมันจะให้ผลต่อไป วันรุ่งขึ้นเราจะอยู่ลำบาก วิ่งหนีคดีความหัวซุกหัวซุน ไม่ว่าจะวิ่งไปที่ไหนหนีออกนอกประเทศเขายังตามไล่จับ **ในหลักของพระพุทธศาสนาท่านว่า สิ่งไม่ดีอย่าทำ สิ่งที่ไม่ดีอย่าทำเสียเลยดีกว่า ให้ทำแต่สิ่งที่ดี คิดในสิ่งที่ดี พูดในสิ่งที่ดี ทำในสิ่งที่ดี อยู่ไหนร่มเย็นเป็นสุขไปหมด** ทำในสิ่งที่ไม่ดี คิดไม่ดี พูดไม่ดีแล้ว สิ่งที่ไม่ดีจะให้ผล ให้เราเป็นทุกข์ หาที่อยู่ที่ซ่อนตัวไม่ได้ ไปอยู่เมืองนอกก็ยังร้อนอยู่อย่างนั้น ไม่รู้เขาจะโผล่มาเมื่อไหร่ นั่นแหละความชั่วอย่าทำเสียเลยดีกว่า

วันนี้มาสั่งสมบุญกุศล มาทำบุญทำทาน มาบวชพระไว้ในพระพุทธศาสนา พระสงฆ์ผู้ที่เข้ามาบวช ก็ตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติเอาจริงเอาจัง ให้เป็นลูกศิษย์ของพระพุทธเจ้าจริงๆ เพราะพระสงฆ์ทุกวันนี้อย่างที่พวกเราท่านทั้งหลายได้ยิน ได้เห็น บางแห่งสิ่งที่ไม่ควรจะ

เกิดมันก็เกิดขึ้น พวกเราได้ยินแล้วก็ไม่สบายใจ บางคนได้ยินแล้วก็พาลไม่อยากเข้าวัดเข้าวา พาลไม่อยากทำบุญทำทานอีกต่างหาก แต่ตามที่จริงพวกเราด้วยต้องรู้จักแยกแยะ แม้แต่ตัวของเราเอง **เราคิดดูซิตั้งแต่เราเกิดมานี่เราทำดีตลอดใช่ไหม เราพูดดีตลอดใช่ไหม เราคิดดีตลอดใช่ไหม ทั้งคิดดี พูดดี ทำดี ตลอดมาใช่ไหม ก็ไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น ในเมื่อตัวเราเองก็จะยังคิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว เป็นบางครั้ง คนที่เกิดมาในโลกนี้จะให้ดีอย่างที่เราอยากจะให้ดีได้อย่างไร พระสงฆ์ก็เหมือนกัน บางองค์ก็เลวบางองค์ก็ดี แต่ให้เรารู้จักเลือกการคบค้าสมาคม**

ยกตัวอย่างตัวของเรา ในช่วงนั้นเราทำไมคิดชั่วอย่างนั้น เราทำไมทำชั่วอย่างนั้น เราทำไมจึงพูดอย่างนั้น เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ เราก็พยายามปรับปรุงกาย ใจของเรา เราจะไม่ทำอีกในสิ่งเหล่านั้น แต่ถ้าเป็นคนอื่นไม่ว่าพระสงฆ์ ข้าราชการทุกหมู่ทุกเหล่าทุกคนก็เหมือนกัน ยกตัวอย่างตัวของเรา ขนาดตัวของเราเห็นแท้ๆ ทำไมยังห้ามตัวเองไม่ได้ ในการคิด ในการพูด ในการทำ

ดังนั้นผู้อื่นก็ต้องเป็นไปได้ทั้งหมด

แต่ถึงอย่างไรเราก็อย่าไปคิดในสิ่งที่เป็นอกุศล คิดในสิ่งที่เป็นกุศล พระสงฆ์ พ่อแม่ครูบาอาจารย์ ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ท่านตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติภาวนาก็มี มิใช่ว่าไม่มี แต่องค์ที่ออกนอกลู่นอกทางก็มีไม่ใช่ไม่มี ในครั้งพระพุทธเจ้าก็ยังมี ที่หลวงพ่อได้พูดว่าถ้าหากว่าเราคบกับบัณฑิตนักปราชญ์ เราคบกับพระสงฆ์ที่ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ เราก็ไปสู่ความสุข ความเจริญไปสู่สวรรค์นิพพานได้ **ทำอย่างไรจึงจะรู้ว่าท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามหลักพระธรรมวินัย เราก็ต้องใช้ปัญญาต้องเอาหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเข้ามาเป็นกระจกเงา นำธรรมคำสอนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ที่ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาเป็นบรรทัดฐาน มาเป็นกระจกเงา** เราก็จะเห็นท่านปฏิบัติดีอย่างนี้ แต่บางองค์ดูแล้วธรรมที่ท่านพูด ท่านคิดอะไร เราก็นำมาพิจารณาอีกทีหนึ่ง อาจเป็นนิสัยของท่าน อุปนิสัยของท่าน คือละยาก แต่ท่านก็ไม่ได้ผิดหลักธรรมวินัยอะไรมากมายแต่กิริยามารยาทของท่านนั้นอาจจะผิด ออกนอกลู่นอก

ทางบ้าง แต่ก็ไม่ผิดตามหลักธรรมวินัยจากที่เราศึกษามา

อันนี้เราต้องแยกแยะ ไม่ใช่ว่าไม่ถูกใจเรา เราก็จะเหยียดหยามท่านอย่างนั้นก็ไม่ถูกนะ อย่างที่พระสงฆ์ทั้งหลายในครั้งพุทธกาล พระสารีบุตร ท่านเดินไปที่ไหน ถ้าเห็นขอนไม้ท่านกระโดดขึ้นขอนไม้ ถ้าเห็นคลองท่านกระโดดข้ามคลอง ไม่สมกับเป็นพระอัครสาวก ไม่สมกับท่านเป็นพระอรหันต์ ไม่เหมาะสมที่ท่านเป็นมหาเถระผู้ใหญ่ พระสงฆ์ทั้งหลายเห็นอากัปกิริยาอย่างนั้น ก็ไปกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร ทำอากัปกิริยาอย่างนั้นดูไม่ได้ ไม่น่าเลื่อมใส พระพุทธเจ้าท่านก็ตรัสว่าพระสารีบุตร เคยเกิดเป็นลิงมาถึง ๕๐๐ ชาติ เพราะฉะนั้น อุปนิสัยลิง นิสัยสัตว์ที่ชอบกระโดด มันมีอยู่มันละได้ยาก

สิ่งเหล่านี้ ครูบาอาจารย์บางองค์ เราก็ต้องเปรียบเทียบอย่างนี้แหละ ถ้าผู้ได้ศึกษาผู้ได้ปฏิบัติ คือได้ศึกษาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วเอามาเป็นกระจกเงา เราก็มองว่าท่านอาจจะเป็นนิสัยของท่านมันละยาก นิสัยวาสนา บางองค์มีความเห็นเป็นมิจฉาทิฏฐิ

ถ้าเราคบค้าสมาคมเราต้องเลือกอีก ถ้าพูดออกไปมีแต่ไปทางมิจฉาทิฏฐิ ในทางที่ไม่ถูกต้อง อันนี้เราต้องพยายามดู ทั้งนี้ทั้งนั้นหลวงพ่อไม่ได้บอกว่าองค์นั้นไม่ดีองค์นี้ไม่ดี เราต้องรู้จักเลือก เช่นพระเทวทัตกับพระพุทธเจ้า พระเทวทัตท่านก็เป็นพระเหมือนกัน เป็นลูกกษัตริย์เหมือนกัน เป็นพระลูกพี่ลูกน้องของพระพุทธเจ้าอีกต่างหาก คบกับพระพุทธเจ้า พระสารีบุตร พระอรหันต์มีแต่เข้าสู่สวรรค์นิพพานทั้งหมด แต่ไปคบกับพระเทวทัตลงอเวจีเป็นขบวนเลย เพราะเหตุไร เพราะเป็นมิจฉาทิฏฐิความเห็นผิด

นี่แหละ ความเห็นผิด ความเห็นถูก จุดนี้แหละถ้าเราเป็นพุทธศาสนิกชน พุทธบริษัท ควรจะเลือกและควรจะศึกษาในหลักธรรมพอสมควร ควรจะฟังพ่อแม่ครูบาอาจารย์ พระที่ท่านปฏิบัติดีปฏิบัติชอบอย่างธรรมคำสอนของหลวงตามหาบัวอย่างนี้ที่ท่านเทศนาว่าการ เราก็พยายามฟังพยายามศึกษา จากนั้นเราก็พยายามอ่านดูในพระไตรปิฎก หรืออ่านดูในหลักธรรมคำสอนที่ท่านได้รู้แจ้งเห็นจริง อย่างชีวประวัติของ

หลวงปู่องค์ต่างๆ ที่พวกเราได้ศึกษา หลวงปู่ต่างๆ คืออะไร องค์ไหนที่มรณภาพไปแล้ว อัฐิธาตุของท่านได้กลายเป็นพระธาตุ ใจของท่านก็ได้เป็นผู้บริสุทธิ์แล้ว ธรรมคำสอนของท่านก็บริสุทธิ์ไปตาม ธรรมคำสอนของท่านให้พวกเราศึกษา และพวกเราต้องใช้ปัญญา ต้องรู้จักแยกแยะ แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าองค์ไหนเป็นอย่างไร

ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ท่านก็บอกว่าให้ทำบุญไปเถอะ ผิดบ้างถูกบ้าง ได้บ้างเสียบ้าง ให้ทำบุญไป เลือกเอาอย่างที่ถูกใจเสียก่อนแล้วเราจึงค่อยทำก็ไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น **ถ้าหากว่าเราพิจารณาดีแล้วทำบุญไปด้วยความมั่นใจ เราจึงค่อยทุ่มเทลงไปในจุดนั้น ถ้าเราไม่มั่นใจ เราก็ทำบุญทำทานไปเป็นอุปนิสัยเป็นปัจจัย บางทีท่านปฏิบัติดี ท่านปฏิบัติชอบ ก็เป็นบุญ เป็นกุศลของเรา**

ในหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านว่า สมัยครั้งต่อไปภายภาคหน้า พระหมด ขนาดผ้าเหลือง ผ้ากาสาวพัสตร์ ผ้าเหลืองห้อยอยู่ในหูเป็นเครื่องหมาย

ของพระ หากทำบุญก็ยังได้บุญอยู่นะ ท่านว่าอย่างนั้น ผู้ที่ทำตนอย่างนั้น ก็ว่าข้าพเจ้าเป็นพระนะ แต่ว่าผ้าเหลืองหมดแล้ว มีแต่ผ้าเหลืองผืนน้อยๆ ห้อยบนหู อันนี้เป็นสัญลักษณ์ เป็นเอกลักษณ์ว่านี่คือพระ ถ้ามีผ้าเหลืองห้อยหูอย่างนี้คนในยุคนั้น ต่อไปในภายภาคหน้า เขาทำบุญกับพระสงฆ์เช่นนั้น ก็ยังได้บุญได้กุศล เพราะระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์อยู่ในจิตใจ

การทำบุญถ้าเราไม่ได้คิด ไม่ได้อ่าน ไม่ได้ศึกษาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว บางทีก็ไปหน้าเดียว เดินหน้าเดียว ไม่ได้คิดให้รอบคอบรอบด้าน เรื่องการทำบุญ **เรื่องการทำจิตใจเป็นเรื่องของตัวแท้ๆ เรื่องทำสมาธิ เรื่องการทำบุญทำทาน ยังกระจัดกระจาย แต่เมื่อเรารู้จักหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว ให้ภาวนา อันนี้ละเป็นเรื่องประมวลหรือตะล่อมบุญกุศลทั้งหลายทั้งปวงเข้ามาสู่จิตใจ ตัวนี้เป็นบุญเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่ในหลักของพระพุทธศาสนา** แต่พวกเราทำยากมากตัวนี้มันเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ ให้ทานเป็นการเสียสละทำได้ง่าย

กว่า รักษาศีลก็พอทำ พอวัดพอเหวี่ยง แต่ก็ยากขึ้นมา แต่พอนั่งภาวนาตัวนี้มันยากมาก มันสู้กับจิตใจแต่ละคน คล้ายๆ ว่าบังคับใจของตัวเอง ไม่ให้คิดออกนอกลู่นอกทาง ให้จิตใจอยู่ในความสงบ ให้กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก มีสติสัมปชัญญะในลมหายใจเข้าออก ตัวนี้ทำยากมาก **พระพุทธเจ้าท่านว่าเป็นบุญเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่มหาศาล ให้ทาน ๑๐๐ ครั้งก็สู้รักษาศีลบริสุทธิ์ครั้งหนึ่งไม่ได้ รักษาศีลให้บริสุทธิ์ ๑๐๐ ครั้ง สู้นั่งภาวนาทำจิตใจให้สงบ ๑ ครั้งไม่ได้ ที่จริงทำจิตใจให้สงบเป็นเรื่องทำได้ง่าย ไม่ได้เสียอะไร มีแต่นั่งดูใจของตนแล้วบริกรรม พุทโธ พุทโธ พุทโธ ทำใจให้สงบ ทำใจให้นิ่ง ทำใจให้เบิกบาน พอใจสงบนิ่งลงไป กิเลสออกไปนอกรั้ว มีแต่ใจเป็นเอกเทศ ใจเป็นอิสระ ใจนิ่งนั่นแหละ พระพุทธเจ้าท่านตรัสบอกล่วงหน้าไว้เลยว่า นัตถิ สันติปะรัง สุขัง ความสุขอื่นยิ่งกว่าจิตใจสงบไม่มี**

เพราะฉะนั้นขอให้พวกเราทุกๆ ท่าน ศรัทธาญาติโยม **เรื่องภายนอกเราก็ทำ แต่เรื่องภาวนาเราอย่าลดละ พยายามทดลอง พยายามดูใจของตัวเอง พยายามทำ**

จิตใจให้สงบ ถ้าจิตใจสงบ จิตใจมีหลักมีฐานแล้ว เราไปอยู่ ณ สถานที่ใด ร่มเย็นเป็นสุขไปหมด เมื่อเฒ่าเมื่อแก่ชราจิตใจของเราก็มีหลักยึด เมื่ออายุมากขึ้นมาก็ไม่ว้าเหว่อ้างว้าง เงียบเหงา เศร้าซึม ซึมเศร้า นิสัยซึมเศร้าก็จะไม่มี จะเบิกบานอยู่ตลอดเวลา จะไปซึมเศร้าเพราะอะไร เราเกิดมาคนเดียว เราก็ตายคนเดียว บุญกุศลที่เราสร้างอยู่กับใจของเรา ใจของเราเป็นที่อยู่ของบุญและบาปเท่านั้น ถ้าเราทำบาป บาปพาเราไป ถ้าเราทำบุญ บุญก็พาเราไป เราจะไปเศร้าหมอง ไปเสียอกเสียใจทำไม เมื่อจิตของเรามีหลัก มันจะเชื่อมั่นในตนเองนะ มันจะมีความสุข นิสัยซึมเศร้าคิดถึงคนนั้นคนนี้ ลูกคนนั้นหลานคนนี้ ทรัพย์สมบัติตรงนั้นตรงนี้ มันจะไม่มี จะคิดไปทำไม **ขนาดร่างกายตัวเอง เขาจะเอาไปเผาไฟทิ้ง ของอย่างอื่นไม่ต้องคิด คิดถึงแต่คุณงามความดีนั่นแหละ ถ้าคิดได้อย่างนี้ปฏิบัติได้อย่างนี้ พวกเราอยู่ ณ สถานที่ใดร่มเย็นเป็นสุขไปหมด**

เพราะฉะนั้นขอให้พวกเราทุกๆ ท่านฝึกหัดเรื่องสมาธิ เรื่องภาวนา อย่าลดละ ก่อนหลับ ก่อนนอน

อย่างน้อยก็นั่งภาวนาสัก ๕ - ๑๐ นาที หรือครึ่งชั่วโมง หรือหนึ่งชั่วโมงจะดีมาก แต่ละวัน ๒๔ ชั่วโมงเรานั่งภาวนาสัก ๑ ชั่วโมงได้ไหม ถ้าทำได้อย่างนั้นดีมากนะ คณะศรัทธาญาติโยมลูกหลานทุกๆ คน ต่อไปนี้ พระสงฆ์จะอนุโมทนาให้พร

วิธีไหว้พระสวดมนต์
นั่งภาวนา

ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
เทศน์อบรมพระและฆราวาส
ณ วัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี
เมื่อวันที่ ๙ มกราคม
พุทธศักราช ๒๕๕๖

วันนี้เป็นวันที่ ๙ มกราคม พุทธศักราช ๒๕๕๖ ช่วงนี้วัดของเราครูบาของเรา พระในวัดของเรา จงช่วยกันดูแลวัดบำรุงวัด เหมือนกับเราอยู่บ้านเราก็ต้องซ่อมแซมบ้านของเรา เราไปอยู่ ณ สถานที่ใด เราก็ต้องดูแลที่พักพาอาศัยของเรา เรามาอยู่วัด เราก็ต้องช่วยกันดูแลซ่อมแซมต่อเติม สิ่งที่จะอำนวยความสะดวกให้กับพวกเรา ช่วงนี้ครูบากำลังช่วยกันระดมซ่อมแซมดูแลอยู่ในสถานที่ใดมันต้องได้ดูแลบำรุงรักษา ขนาดร่างกายของเรา เรายังเอาอาหารมาเลี้ยงทุกวัน บำรุงร่างกาย **ถ้าเราอยู่ในวัดมีแต่อยู่พักพาอาศัยเฉยๆ ไม่ได้ดูแลบำรุง วัดวา ศาสนา กุฏิ วิหาร ที่พักพาอาศัย เสนาสนะจะอยู่ได้อย่างไร ขนาดร่างกายเรา เรายังเลี้ยงดูทุกวันอาบน้ำทุกวัน ทานอาหารทุกวัน ยังดูแลเจ็บไข้ได้ป่วยอีกต่างหาก** เราอยู่ ณ สถานที่ใด เราต้องดูแลบำรุงรักษาต่อเติมที่จะให้บ้านเกิดประโยชน์

เมื่อวานตอนเย็น หลวงพ่อได้รับนิมนต์ที่วัดนาขาม บ้านนาขาม วัดของท่านเล็ก ทำบุญรำลึกถึงพระคุณ บูชาพระคุณหลวงปู่เหรียญ วรลาโภ ท่านเป็นลูกศิษย์ของ

หลวงปู่เหรียญ แต่ท่านเล็กมาจัดของท่านเองเพื่อบูชาพระคุณ หลวงพ่อบอกว่าไม่ผิดกติกา **เพราะการบูชาพระคุณมันอยู่ในจิตใจของแต่ละคน ไม่เกี่ยวกับท่านอยู่วัดไหนก็จะไปจัดวัดนั้น พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดเชตวัน ทำที่อื่นไม่เป็นบุญ ทำที่วัดเชตวันเท่านั้นเป็นบุญ คงไม่ใช่อย่างนั้น** พระพุทธเจ้าเสด็จประทับอยู่ที่วัดพระเชตวัน ถึง ๒๕ พรรษา แต่พวกเราก็มาทำที่เมืองไทยบ้าง ที่พม่า ศรีลังกา ที่เรารักเคารพพระพุทธเจ้า เราทำสถานที่ใด ก็รำลึกถึงพระพุทธเจ้า เป็นการรำลึกบูชาพระคุณของท่าน เป็นอามิสบูชา ไม่ผิดกติกา หลวงพ่อพูดเมื่อคืนนี้ และ**ได้ประสิทธิประสาทพรปีใหม่ให้ คิดดี ทำดี พูดดี ยึดพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นตัวอย่าง พระพุทธเจ้าสอนอย่างไร ยึดท่านเป็นตัวอย่าง ทรงสอนให้มีทาน สอนให้มีศีล สอนให้ภาวนา การภาวนานี่ให้ยึดตามแนวแถวหลวงปู่มั่น และอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ ทิศทั้งหก ที่หลวงพ่อพูดเมื่อคืนนี้**

หลวงพ่อจะย้อนมาพูดเกี่ยวกับเรื่องภาวนา แต่เรื่องภาวนานี้อยากจะย้อนให้กับพวกเราท่านทั้งหลายฟัง

ในวันนี้เหมือนกัน เมื่อคืนนี้**หลวงพ่อก็ย้อนเรื่องภาวนาสมัยหลวงพ่อเป็นเด็ก เข้ามาอยู่วัดภูจ้อก้อ อายุ ๑๑ ย่าง ๑๒ ปี ในปี ๒๕๐๐ หลวงพ่อเป็นเด็กน้อย เด็กวัด พอเข้ามา หลวงปู่ ครูบาอาจารย์ท่านก็สอน โยมพ่อก็เป็นพระ หลวงปู่หล้าก็เป็นพระด้วย ท่านสอนเด็กท่านสอนอย่างไร ท่านบอกว่าเวลาก่อนนอน เราหันศีรษะไปทางไหน หมอนไปทางไหน เรากราบไปตรงนั้นกราบไปทางนั้น ไม่ต้องมีพระพุทธรูปก็ได้ ถ้ามีพระพุทธรูปอยู่ใกล้ ก็หันศีรษะหรือว่าหันกราบไปทางพระพุทธรูป** ถ้าหากพระพุทธรูปไม่มี เราก็หันไปทางหมอนของเรา คือทางสูงที่สุด ที่เราจะนอนก็คือทางสูง เรายกไปทางสูงก็คือทางหัว พวกเท้าเป็นทางต่ำ เราจะกราบไปทางเท้าได้อย่างไร เราต้องกราบไปทางหมอน เรานั่งคุกเข่าใครจะเห็นหรือไม่เห็นก็ตาม เราต้องนั่งคุกเข่า ต้องเบญจางคประดิษฐ์ นั่งคุกเขาเสร็จแล้วก็กราบ ใครจะเห็นหรือไม่เห็น แต่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เทวดาอารักษ์ มองเราอยู่ เห็นเราอยู่ **กราบครั้งที่หนึ่งพุทโธ นึกถึงพระพุทธเจ้า กราบครั้งที่สองธัมโม**

กราบครั้งที่สามสังโฆ เวลายกมือขึ้นมาประนมมือ จบบนศีรษะ นิพพานัง หลวงปู่หล้าท่านสอนอย่างนั้น ไม่ใช่กราบพอเป็นพิธี มิใช่กราบธรรมดา กราบหวังพระนิพพาน เพื่อพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร ไม่มาเวียนว่ายตายเกิด พุทโธ ธัมโม สังโฆ นิพพานัง

จากนั้นก็กล่าวคำอภิวาท **อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ** ข้าพเจ้าขอกราบนอบน้อมพระพุทธเจ้า ขออภิวาทพระพุทธเจ้าด้วยความเคารพ แล้วกราบ กล่าวคำอภิวาท **สวากขาโต ภะคะวะตาธัมโมฯ**แล้วกราบกล่าวคำอภิวาท**สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆฯ** แล้วกราบ จากนั้นก็ **นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ** ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น กล่าวนะโมสามจบ จากนั้นก็กล่าว

พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง ธัมมัง สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ขอยึดพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นสรณะ

เป็นที่พึ่ง สามวาระ ถ้าสวดได้ก็ **อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธฯ** แล้วก็ **กาเยนะ วาจายะ วะ เจตสา วาฯ** ข้าพเจ้าได้ประมาทพลาดพลั้ง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ด้วยความโง่เขลา รู้เท่าไม่ถึงการณ์ประการใด ขอพระพุทธเจ้าโปรดอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะได้สำรวมระวังต่อไป อันนี้ความหมายของคำว่า **กาเยนะฯ สวากขาโตฯ แล้วก็ กาเยนะ... ต่อด้วย สุปะฏิปันโนฯ แล้วก็ กาเยนะ... กาเยนะ** หมายความว่าประมาทพลาดพลั้งต่อพระสงฆ์ ด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ ขอพระสงฆ์จงอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วย ข้าพเจ้าจะได้สำรวมระวังต่อไป

จากนั้นก็แผ่เมตตาหรือจะสวดให้ยาวกว่านั้นก็ได้ถ้าสวดได้ ถ้าสวดไม่ได้ยาว ก็สวดเพียงเท่านั้นก็พอ แล้วก็แผ่เมตตา **อะหัง สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิฯ...** แต่ถึงอย่างไรก็ตามภาษาใจของเราต้องมี ภาษาใจของเราคือภาษาที่เรารู้เราเข้าใจ **แผ่เมตตา คำนี้ คือ อยากให้ผู้อื่นมีความสุข เราก็ตั้งจิตให้แน่วแน่ พนมมือขึ้นมาแล้วตั้งจิตอธิษฐานว่า ข้าพเจ้าจงมีความสุข ผู้อื่นจงมีความสุข**

ข้าพเจ้าต้องการความสุขอย่างไร ผู้อื่น สัตว์อื่น วิญญาณอื่นทั่วไตรโลกธาตุ จะเป็นวิญญาณเล็ก วิญญาณน้อย วิญญาณเทวบุตรเทวดา อินทร์พรหม ที่มีวิญญาณอยู่ในจักรวาล อยู่ในไตรภพขอให้มารับ ส่วนบุญส่วนกุศลจากข้าพเจ้า ข้าพเจ้ายินดีแผ่เมตตา ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่าได้มีเวรมีภัยต่อกัน ให้เป็น มิตรเป็นสหายกันให้เป็นเพื่อนกัน อย่าได้มีเวรมีภัยต่อกัน อย่าได้ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรต่อกัน ข้าพเจ้าจง เป็นสุข ข้าพเจ้าต้องการความสุขอย่างไร ผู้อื่นวิญญาณ อื่นดังกล่าวมาก็ขอให้มีความสุขอย่างข้าพเจ้าต้องการ อย่างที่ข้าพเจ้าปรารถนาทุกๆ วิญญาณด้วยเทอญ

ให้นึกอย่างนี้ อยู่สถานที่ใดไม่มีเวรไม่มีภัย เพราะ เราไม่ได้ผูกอาฆาตพยาบาทกับใครๆ กับดวงวิญญาณใดๆ ถึงเขาจะผูกอาฆาตเรื่องนั้นก็เป็นเรื่องของเขา เป็นกรรม เก่าของเราที่ได้ทำกับเขามา ถ้าไม่เหลือบ่ากว่าแรงจริงๆ เวรภัยนั้นก็ไม่เข้ามาถึงเราได้ เพราะตบมือข้างเดียว เรา ไม่ตบสนอง แต่ถ้าเราตบมือไป เขาตบมือมา มันประสาน กัน อันนี้ให้เราแผ่เมตตา เมื่อเราแผ่เมตตาใจของเรามี

เมตตาอยู่แล้วต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย สรรพสัตว์ทั้งหลายก็จะไม่มีเวรมีภัยต่อเรา แล้วก็นั่งกราบ ๓ ครั้ง **พุทโธ ธัมโม สังโฆ นิพพานัง** จากนั้นก็นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้ายเหมือนพระประธาน พนมมือขึ้นระหว่างอก ไหว้ครูเสียก่อน

เพราะว่าการนั่งภาวนาไม่ใช่ความคิดของเรา ไม่ใช่ความคิดของผู้ใดใครผู้หนึ่ง เป็นพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านสอนให้พวกเรานั่งสมาธิ เพราะฉะนั้น **ก่อนจะนั่งสมาธิให้น้อมรำลึกถึงต้นความคิด ก็คือพระพุทธเจ้า รำลึกถึงพระพุทธเจ้า พุทโธ ธัมโม คือพระธรรมคำสอน หรือสังโฆ คือพระสงฆ์ ได้นำพระธรรมคำสอนมาบอกกล่าวให้เรานั่งสมาธิอย่างนี้ แล้วพุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ จบ แล้วเอามือลง กำหนดลมหายใจเข้าบริกรรม พุท หายใจออก บริกรรม โธ พุทโธ พุทโธ อันนี้แหละคือวิธีการปฏิบัติ** หลวงพ่อบวชเป็นเณรน้อยมาเป็นเด็กมา ครูบาอาจารย์สอนละเอียดอย่างนี้ ถ้าท่านผู้ใดรู้แล้วเคยได้รับการสอนมาแล้ว เคยได้ฝึกมาแล้ว อันนั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง

แต่ถ้าเป็นผู้เริ่มใหม่ วิธีการปฏิบัติต้องทำอย่างนี้นี่ล่ะ พ่อแม่ครูบาอาจารย์สอนมา หลวงพ่อพิจารณาดูแล้วเป็นหนทางเป็นเรื่องที่ถูกต้อง หลวงพ่อสนใจในการแนะนำสั่งสอนของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ จากนั้นท่านก็ให้ภาวนา พุทโธ พุทโธ **ถ้าพุทโธแล้วยังไม่เห็น ลมมันหายมันไม่เห็น ให้กระแทกลมแรงๆ หายใจเข้าแรงๆ หายใจออกแรงๆ ซัก ๓-๔-๕-๖ ครั้ง แล้วค่อยๆ ผ่อนลมลงว่าลมกระทบที่ไหน** พอลมกระทบเราก็รู้แล้วว่าลมกระทบที่ไหน เวลาหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ

ถ้ามันเผลอไปก็ให้ดึงกลับมา อย่าให้เผลอ บังคับให้มันอยู่ที่ปลายจมูกเท่านั้น ไม่ต้องตามลมเข้าไปในท้องและไม่ต้องตามลมออกไปข้างนอก ให้อยู่ที่ปลายจมูก เหมือนกับเรายืนอยู่ข้างประตูอย่างนั้น คนเข้าไปในห้องเราก็รู้ว่าคนเข้าไป คนออกมาเราก็รู้ว่าคนออกมา ไม่ต้องตามคนเข้าไปและไม่ต้องตามคนออกมา มีแต่ยืนอยู่ข้างประตู คนเข้าไปคนออกมาเราก็รู้ **นี้คือวิธีการกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก** แต่ต่อไปจิตใจของเราจะรวมสงบ ถ้าเราบังคับ จิตใจของเราก็จะรวมสงบลง

ถ้าเราทำต่อเนื่อง ใจจะเย็นสบาย เย็นสบาย มีความรู้สึกเย็นสบาย มีความสุขนั่นแหละ **เริ่มเป็นสมาธิ ขั้นนี้เรียกว่า ขณิกสมาธิ สมาธิเกิดขึ้นมาแล้วในช่วงนั้นจะจำไม่ลืม อยากจะให้เป็นอย่างที่เรานั่งคราวที่แล้วรู้สึกว่ามันมีความสุขเหลือเกิน ถ้าคิดอย่างนั้นมันจะไม่เกิด เราทำไปเรื่อยๆ มันจะเกิดขึ้นมา นี่ละ** ขณิกะ อุปจาระ ใจของเรามักคิดเรื่องอะไร สติของเราตามทันหมด เรานึกคิดเรื่องอะไร ใจของเราคิดปรุงฟุ้งไปทางไหนเราจะรู้ด้วยตนเอง อันนี้ละอุปจารสมาธิเริ่มเกิดขึ้นมาแล้ว

ถ้าเรามีความใส่ใจมีความสนใจ จิตของเราก็จะรวมเป็นหนึ่ง นิ่ง จิตนิ่งคำนี้ คือจิตกับสติเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สติเป็นอันใด จิตเป็นอันนั้น จิตเป็นอันใดสติเป็นอันนั้น นิ่งแต่ไม่ใช่หลับนะ มันรู้อยู่ในใจแต่ไม่สัมผัสข้างนอก เสียงรถเสียงรา เสียงผู้เสียงคน เสียงอะไรก็ตามจะไม่ได้ยิน จะไม่รับรู้ทางกายทั้งหมดในช่วงนั้น ในช่วง**จิตรวมสงบเป็นอัปปนาสมาธิ ถ้าว่าใครทำได้ถึงจุดนี้เราจะเชื่อมั่นในตัวของเราว่า ตายแล้วเกิดหรือตายแล้วสูญ ไม่ต้องถามใคร** เพราะเหตุไร เพราะมันเด่นมันชัด

มาก รถกับคนขับรถ หลวงพ่อพูดอย่างนั้นได้เลย รถรู้ว่าเป็นรถ คนขับรู้ว่าเป็นคนขับรถ อันนี้กาย รู้ว่ากาย อันนี้ใจ คือ **รู้ใจกับกายไม่ใช่อันหนึ่งอันเดียวกัน เห็นได้ชัด ถ้าจิตเป็นอัปปนาสมาธิ** จากนั้นมันก็ถอนขึ้นมาตามลำดับ อุปจาระ ขณิกะ เป็นจิตใจธรรมดา อันนี้คือวิธีนั่ง

หลวงพ่อไม่ได้พูดถึงเรื่องการเดิน หลวงปู่ครูบาอาจารย์ท่านก็สอน ท่านกำหนดทางเดินจงกรมเสร็จแล้วที่ท่านกำหนดไว้ ทางเดินจงกรม เราไปยืนอยู่สุดทางจงกรมข้างใดข้างหนึ่ง จากนั้นก็พนมมือขึ้นระหว่างอก ไหว้ครูเสียก่อน พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ จบ แล้วก็แผ่เมตตาข้าพเจ้าจงเป็นสุข ผู้อื่นจงเป็นสุข ข้าพเจ้าต้องการความสุขอย่างไร ผู้อื่นวิญญาณอื่นก็ขอให้มีความสุขอย่างที่ข้าพเจ้าต้องการ อย่างที่ข้าพเจ้าปรารถนาทุกๆ วิญญาณด้วยเทอญ จากนั้นก็เอามือลง

อย่าเอามือไขว้หลัง ถ้าเอามือไขว้หลังเหมือนกับท่านักเลง เอามือกอดอกลักษณะเป็นคนเจ้าทุกข์ อย่าแกว่งแขน ธรรมดาแสดงว่าไม่เคารพ ต้องเอามือประสานระหว่างท้อง มือขวาทับมือซ้ายระหว่างท้อง

ตาให้อยู่ในท่าสำรวม ไม่ต้องหลับตา อย่าไปกำหนดลมหายใจเข้าออกเวลาเดินจงกรม ให้กำหนดที่เท้าก้าวเดิน ขาขวา พุท ขาซ้าย โธ เพราะว่าการเคลื่อนไหวของร่างกาย จะเดินช้าเดินเร็วขนาดไหน เดินแบบปกติ ไม่ต้องเดินช้า ถ้าเดินช้าจะทำให้เวียนศีรษะ จากนั้นขาขวา พุท ขาซ้าย โธ พุทโธ พุทโธ พุทโธ ให้มีสติสัมปชัญญะในการเดิน นี่แหละ วิธีการเดิน พุทโธ พุทโธ ไปถึงสุดทาง จะเลี้ยวประทักษิณก็ได้ เลี้ยวขวา เวียนขวา พุทโธ พุทโธ อันนี้คือวิธีเดิน

มีคนเคยพูดว่า ทำไมเอาพุทโธไปอยู่ในฝ่าเท้าของตัวเอง จะไม่เป็นการขาดความเคารพหรือ หลวงพ่อก็เคยอธิบายไว้ว่าอย่าไปคิดอย่างนั้น คิดอย่างนั้นคิดแบบคนขี้เกียจเดินจงกรม กิเลสในใจของเรา กิเลสไม่อยากเดินจงกรม มันก็เลยหาเรื่อง **ใครว่าศีรษะสูงใครว่าเท้าต่ำ ใครเป็นคนพูด ใจของเรา ความรู้สึกว่าเท้ามันต่ำ ศีรษะมันสูง ศีรษะก็ดี หรือเท้าก็ดี มันไม่ได้ว่ามันสูงมันต่ำ มันอยู่ตามปกติของมัน เราเป็นผู้ให้ความสมมุติเอง** ถ้าหากว่าศีรษะมันยกว่ามันสูงจริง เท้ามันต่ำจริงก็ตัด

เท้าทิ้งเสีย มันจะอยู่ได้ไหมล่ะ ถ้าหากเท้ามันดี มันวิเศษ ตัดศีรษะทิ้งมันจะอยู่ได้หรือ มันเสมอด้วยกันทั้งหมด เป็นปฏิกูล อสุภะ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน มันเสมอกันทั้งหมดในร่างกายของเรา เพราะฉะนั้นอย่าไปถือว่านั่นสูงนี่ต่ำ **ให้เรากำหนดพุทโธ เท่านั้นแหละ พอให้รู้เห็นตามความเป็นจริง ให้มีจิตใจอยู่กับพุทโธเท่านั้น**

ลูกหลานคณะศรัทธาญาติโยม พระเณร เวลาที่เดินขณะเดินไปเวลาจิตมันสงบขามันจะชิดหยุดกึกทันทีเลย เหมือนกับเราเปิดตู้เซฟอย่างนั้นแหละ พอเราเปิดถูกจุด มันหยุดกึก แปลว่ามันถึงจุดที่กำหนดไว้ ถึงจุดที่มันจะต้องเปิดตู้เซฟได้ อันนี้ก็เหมือนกัน **เวลาเราเดินไป กำหนดพุทโธ พุทโธ พุทโธ ใจของเราไม่ปรุงไม่ฟุ้งไปทางอื่น ถึงที่มันจะหยุดกึกเลย ขาหยุดชิดเท้าเข้ามาเลย หยุดนิ่งสติกับจิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน จากนั้นก็ถอนขึ้นมา**

เมื่อตะกี้จิตของเราสงบ โอ้! มีความสุขจริงๆ นัตถิสันติปะรัง สุขัง ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี เดินจงกรมก็สงบได้ นั่งภาวนาก็สงบได้ แต่การที่จิตสงบนั้น

ไม่ใช่ว่าเดินไปกลางถนนจิตจะสงบได้ อย่าไปคิดโง่ๆ อย่างนั้น จิตสงบ สงบปลอดภัย ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ จะไม่มีอะไรเกิดขึ้น ณ จุดนี้ จิตจึงจะเข้าสู่ความสงบได้ ถ้ามันจะเป็นพิษเป็นภัย จิตมันจะไม่สงบ มันจะระมัดระวังตลอด จิตมันระแวง จิตที่สงบต้องอยู่ในที่ปลอดภัยที่สุดมันจึงจะสงบได้

ขอให้พวกเราทุกๆท่านนำวิธีการไปปฏิบัติ ต่อจากนั้นค่อยว่ากัน อันนี้คือ สมถะ สอนเรื่องวิธีการเหมือนกับเราเขียน ก.ไก่ ข.ไข่ ถึง ฮ.นกฮูก ต่อไปจะทำอย่างไรล่ะ ก็ผสมกันซิ ก.ไก่ ถึง ฮ.นกฮูก ก.ไก่ สระ อะ ก.ไก่ สระ อา บอกสอนเข้าไป รู้จักเขา รู้จักเรา รู้จักใช้ภาษา รู้จักประสม รู้จักแยกแยะ อันนี้คือวิปัสสนา สมถะ คล้ายว่าสอน ก.ไก่ ถึง ฮ.นกฮูก ถ้าไม่รู้ ก.ไก่ ถึง ฮ.นกฮูก แล้วจะไปรู้ตัวอื่นๆ ได้อย่างไร เพราะฉะนั้นฟังเอาไว้ ศึกษาเอาไว้ ต่อไปนี้รับพร

การฝึกสมาธิเบื้องต้น

ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
เทศน์อบรมพระและฆราวาส
ณ วัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี
เมื่อวันที่ ๕ มิถุนายน
พุทธศักราช ๒๕๕๕

พวกเราได้ทำกิจกรรมมาตั้งแต่เช้า ได้ทำบุญ ได้สมาทานศีล ส่วนพระสงฆ์ตอนเย็นได้ลงอุโบสถ ที่ผ่านมาพวกเราได้พร้อมกันไหว้พระแล้วกล่าวคำรำลึกถึงวันวิสาขบูชา พระพุทธเจ้าเป็นมาอย่างไร ตามที่พวกเราได้อ่านเป็นภาษาบาลีแล้วก็แปลเป็นภาษาไทย **เป็นที่เข้าใจว่าวันนี้เป็นวันวิสาขบูชา เป็นวันประสูติ ตรัสรู้ ปรินิพพาน ของพระพุทธเจ้า** และพวกเราก็ได้ไหว้พระทำวัตรเย็น จบลงสักครู่นี้

ต่อนี้ไปหลวงพ่อจะได้กล่าวสัมโมทนียกถาให้แก่พวกเราได้ฟังเพื่อเป็นการศึกษาเกี่ยวกับพุทธประวัติ เพราะเป็นวันสำคัญ เป็นวันที่พระพุทธเจ้าประสูติ ตรัสรู้ ปรินิพพาน เพราะคณะศรัทธาญาติโยมมาหลายท่าน บางท่านก็ควรรู้ว่าเป็นวันสำคัญอย่างไร บางคนบางท่านก็พึ่งเข้ามายังไม่ทราบ ผู้ที่ไม่ทราบก็จะได้ศึกษาได้ทราบ ผู้ที่ทราบแล้วประเด็นไหนที่ยังไม่เข้าใจก็จะได้เข้าใจชัดเจนขึ้น **พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านตรัสว่า ผู้ฟังธรรมย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยได้ยินได้ฟัง สิ่งไหนที่เคยได้ยินได้ฟังแล้วไม่เข้าใจชัดก็จะ**

เข้าใจสิ่งนั้นชัดขึ้น บรรเทาความสงสัยเสียได้ ทำความเห็นให้ถูกต้องได้ ขณะฟังจิตของผู้ฟังได้ฟังหลักเหตุหลักผล จิตใจย่อมได้รับความผ่องใส ท่านได้ยกเป็นบาลีว่า สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการได้ยินได้ฟัง จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการจินตนาการใคร่ครวญทบทวนสิ่งที่ได้ยินได้ฟังมานั้น กลั่นกรองอีกครั้งหนึ่งก็เข้าใจเกิดปัญญาขึ้น เรียกว่า จินตามยปัญญา ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการภาวนา ทำจิตใจให้สงบ จิตใจให้เป็นหนึ่ง จิตใจให้นิ่งเสียก่อน ก็นำจิตที่ผ่านความสงบ ความนิ่งแล้วนั้น มากลั่นกรองไตร่ตรองเหตุและผล ก็เกิดปัญญาละเอียดขึ้นไป เรียกว่าภาวนามยปัญญา

สรุปแล้ว ก็คือต้องอาศัยการได้ยินได้ฟัง เป็นพื้นฐานเสียก่อน ถ้าพวกเราไม่ได้ยินได้ฟังพวกเราจะเฉลียวฉลาดจะรอบรู้ขึ้นมานั้นคงจะเป็นไปไม่ได้ เมื่อพวกเราเข้ามาสู่วัดวาศาสนาก็ต้องอาศัยการได้ยินได้ฟัง แต่จะให้พวกเราไปค้นคว้าศึกษาในพระไตรปิฎกหรือในหนังสือคงจะสุดเอื้อมเหมือนกัน อย่างพระสงฆ์ที่อยู่ภายในอ่านพระไตรปิฎกบางทีก็ไม่เข้าใจศัพท์หรือคำพูด

เพราะคำพูดในพระไตรปิฎกคล้ายกับภาษาของกฎหมาย คำพูดพระไตรปิฎกเป็นคำพูดโบราณ หรือเป็นศัพท์ภาษาบาลี พวกเราอ่านไปแล้วไม่เข้าใจ ไม่กี่คำศัพท์พวกเราก็ยอมแพ้แล้ว เพราะเหตุไร เพราะอ่านไปแล้วไม่เข้าใจ ถ้าให้พวกเราอ่านค้นคว้าในพระไตรปิฎกทุกคนก็คงเป็นไปไม่ได้

เมื่อเข้ามาสู่วัดวาศาสนาได้ค้นคว้าได้ศึกษา ในพระไตรปิฎก จุดไหนที่คณะศรัทธาญาติโยมลูกหลานที่เกิดมาสุดท้ายภายหลัง ที่จะเข้าใจในธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นบางประโยค หลวงพ่อก็จะได้นำมาพูดมากล่าวให้แก่พวกเราได้ฟังได้ศึกษา เพราะว่า**หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นมีมากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เป็นหมวดเป็นหมู่เป็นกอง เกี่ยวกับกฎระเบียบก็คือพระวินัย พระสูตรคือเรื่องราวความเป็นมาและความเป็นไปอย่างไร แต่ละยุคแต่ละสมัย แต่ละองค์ แต่ละพระสาวกหรืออุบาสก อุบาสิกา ความเป็นมาของแต่ละท่านละคน อันนี้คือเรื่องราวในพระสูตร ส่วนพระปรมัตถธรรมท่านพูดเกี่ยวกับด้านจิตใจ** จิตใจ

นึกคิดอย่างไร จิตใจของเราปรุงอย่างไร ใจของเรามีความเห็นเป็นประการใด ให้มีสติดูจิตดูใจ อันนี้เรียกว่าปรมัตถธรรม ดูเรื่องความเคลื่อนไหวของใจ ใจนึกคิดอย่างไร

พระไตรปิฎกแปลว่าสามปิฎก ไตรปิฎก ปิฎก แปลว่าตะกร้าหรือเครื่องรองรับ ซึ่งพวกเราจะได้ศึกษาให้รู้แจ้งเห็นจริงดังกล่าวแล้ว คงเป็นไปได้ยาก แต่พวกเราเป็นพุทธบริษัทสี่ คำว่าบริษัทคำนี้ เหมือนกับบริษัทห้างร้านต้องมีผู้จัดการ ต้องมีรองผู้จัดการ ต้องมีลูกค้า ต้องมีบริวารในบริษัทนั้นๆ นี่ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าเป็นเจ้าของบริษัท พวกเราเป็นพุทธบริษัท เป็นลูกศิษย์ลูกหาของพระพุทธเจ้า รองผู้จัดการก็คือ โมคคัลลาน์ สารีบุตร พระอานนท์ เป็นผู้ดูแลเป็นแม่บ้านดูแลกิจการงานในบริษัท **พวกเราท่านทั้งหลายก็เป็นพุทธบริษัท เป็นบริษัทของพระพุทธเจ้า ที่ลงหุ้น เข้าหุ้นหรือว่าลงขันหรือว่าหุ้นส่วนกับพระพุทธเจ้า เห็นด้วยที่พระพุทธเจ้า เจ้าของบริษัทแสดงหรือพูดออกมาในพระธรรม ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น ถึงจะยกเรื่องของทาน คือการเสียสละก็ต้องมี**

เหตุผล ถ้าพวกเราอยู่ด้วยกัน ไม่มีการเสียสละ ไม่มีการแบ่งปันกัน ไม่มีน้ำใจต่อกัน โลกทั้งโลกหรือพวกเราอยู่ด้วยกัน ก็อยู่ด้วยความไม่ชุ่มชื่นเบิกบาน หาความไว้วางใจกันไม่ได้ เพราะเหตุไร เพราะพวกเราไม่มีน้ำใจ ไม่มีเมตตา ไม่มีการให้อภัย อภัยทาน ไม่มีการสงเคราะห์กันจะอยู่ด้วยกันก็คงอยู่ไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงบอกว่าพวกเราจะอยู่ด้วยกันได้ต้องมีการเสียสละ มีการให้ทาน ทานะ คือการให้

พระธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ ถ้าเรานำมาคิดมาพิจารณากลั่นกรอง ด้วยเหตุและผลแล้ว พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามีเหตุมีผล ที่ท่านตรัสออกมาด้วยพระปัญญา ปรีชาสามารถของพระองค์จริงๆ เมื่อตรัสออกมาแล้วเป็นสวากขาตธรรม ตรัสไว้ชอบแล้ว หาผู้แย้งหาผู้คัดค้านได้ยาก ถ้าคัดค้านก็คัดค้านแบบข้างๆ คูๆ ไปอย่างนั้น จะเอามาถามให้ชัดเจนจริงๆ ก็ไม่มีใครที่จะคัดค้านพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าได้ **เรื่องศีลคือกฎระเบียบการอยู่ด้วยกัน ถ้าคนไม่มีศีลอยู่ด้วยกัน ก็ไม่เป็นที่ไว้เนื้อเชื่อใจกัน เป็นที่ระแวง**

แคลงใจกัน จะหาความร่มเย็นเป็นสุขไม่ได้ในคนที่ไม่มีศีล ถ้าพวกเราต่างคนต่างมีศีล ไป ณ สถานที่ใดก็ไว้เนื้อเชื่อใจทุกหัวระแหง แต่ถ้าหากว่าผู้ไม่มีศีล มีแต่จะเอารัดเอาเปรียบหรือมีแต่จ้องจะทำร้ายทำลายกัน คิดดูให้ดีก็แล้วกัน ไป ณ สถานที่ใดก็มีแต่ความระแวดระวังเรื่องของคนอื่น จะหาความสุขหาความสงบสุขไม่ได้ เรื่องศีลธรรมของพระพุทธเจ้า ถ้าเรานำมาวิเคราะห์ด้วยหลักเหตุผลแล้ว มีแต่หลักเหตุผลอยู่ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น

ที่นี้ท่านมาพูดถึงสมาธิและปัญญา ทาน ศีล ภาวนา ภาวนาคือ เรื่องทำสมาธิ ทำจิตให้สงบ ถ้าหากว่าจิตใจไม่สงบ จิตใจปรุงฟุ้งซ่าน จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จิตใจคิดวิตกกังวลออกไปนอกลู่นอกทาง อย่าหวังเลยที่จะคิดอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน เป็นเรื่องเป็นราวที่จะนำมาบอกกล่าวซึ่งกันและกัน เพราะว่าสติไม่อยู่กับตัวเองเผลอๆ จะเป็นบ้าเป็นบอเอาได้ง่ายๆ เพราะเหตุไร เพราะไม่มีสติสัมปชัญญะ เพราะฉะนั้น**พระพุทธเจ้าจึงฝึกหัด สอนวิธีฝึกหัดเรื่องสติ สติเป็นสิ่งที่จำเป็นสำคัญ**

อย่างยิ่ง ในหลักของพระพุทธศาสนา ก่อนที่จะทำจิตใจให้สงบจะต้องมีสติสัมปชัญญะ พระพุทธเจ้าท่านบอกตั้งแต่ท่านได้ตรัสรู้ คือในวันนี้แหละ วันนี้เป็นวันที่ท่านได้ตรัสรู้ตอนย่ำค่ำยังไม่มืด พระอาทิตย์ยังไม่ตกดิน **ท่านบอกว่าท่านนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ทำกายให้ตรง กำหนดลมหายใจเข้ารู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกรู้ว่าหายใจออก มีสติสัมปชัญญะในลมหายใจเข้าออก จากนั้นจิตหรือใจหรือพระทัยของพระองค์รวมสงบลงเป็นหนึ่ง**

นี่แหละวิธีการฝึกสติ ในเมื่อเราฝึกสติดีแล้ว สติไม่หวั่นไหวไกวแกว่ง ใจของเราอยู่เป็นที่แล้ว อยู่นิ่งแล้ว จิตใจจะรวมเข้าสู่ความสงบ เมื่อจิตใจรวมสงบ คือ จิตใจไม่คิดไปในอดีต จิตใจไม่คิดไปในอนาคต จิตใจอยู่ในปัจจุบันขณะนี้ เดี๋ยวนี้ ปัจจุบัน ปัจจุบัน ปัจจุบัน ตลอดเวลา เมื่อจิตอยู่ในปัจจุบัน จิตก็จะเข้าสู่ความสงบ เมื่อจิตเข้าสู่ความสงบ จิตก็จะรวมลงเป็นหนึ่ง จิตก็จะนิ่ง จิตก็ได้พักผ่อน เมื่อจิตพักผ่อนตามลำดับ ขณิกะ อุปจาระ อัปปนา เมื่อจิตพักผ่อนมีกำลังแล้วก็ถอนขึ้นมา บางท่าน

บางคนพอสงบแล้วก็อยากสงบอีก พักผ่อนแล้วก็อยากพักผ่อนอีก เหมือนกับเราอยู่ในห้องแอร์ แต่ก่อนก็ไม่รู้ว่าห้องแอร์เย็นอย่างไร พอรู้ว่าห้องแอร์เย็นสบาย พอเข้าไปในห้องแอร์พักสบาย พอออกจากห้องแอร์แล้วอยากจะกลับเข้าไปในห้องแอร์อีก ขี้เกียจทำงาน ขี้เกียจทำอย่างอื่น เพราะการทำงานมันเป็นเรื่องที่ลำบากทุกข์ยากลำบาก ทั้งหนักหนาด้วย ทั้งทรมานกายด้วย เรารู้ว่าการทำงาน กับการอยู่ในห้องแอร์หรือการอยู่พักผ่อนนั้นอันไหนสบายกว่ากัน จิตของเราก็เหมือนกันเมื่อเข้าสู่ความสงบรวมลงเป็นหนึ่ง จิตรวมก็เหมือนกับอยู่ในห้องแอร์ เหมือนกับได้พักผ่อน แต่ว่าในเมื่อพักผ่อนแล้ว เราไม่ออกมาทำการทำงาน มีแต่พักผ่อนอยู่ตลอดแล้ว ผลงานมันจะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร เราก็ไม่มีผลงานเราก็ไม่รู้แจ้งเห็นจริง ผลที่สุดคนที่มั่งมีศรีสุขก็จนไปด้วยเพราะเหตุไร เพราะไม่ออกไปทำงาน

เรื่องการภาวนาหรือการเดินวิปัสสนา คือการออกทำงาน การพักผ่อนคือสมาธิหรือว่าสมถะ สมถะคือทำจิตให้สงบ ทำจิตใจให้เป็นหนึ่ง ส่วนวิปัสสนานั้นนำมา

คิดนำมากลั่นกรองไตร่ตรองหาเหตุและผล พระพุทธเจ้าท่านให้กลั่นกรองไตร่ตรองเรื่องอะไร พระองค์ตรัสว่าข้างนอกที่เห็นชัดเจนก็คือ กรรมฐานห้า ที่พระพุทธเจ้าให้กำหนดพิจารณากรรมฐานห้า บวชเป็นสามเณร ท่านก็ให้กรรมฐานห้า บวชเป็นพระท่านก็ให้กรรมฐานห้า **กรรมฐานห้านี้คืออะไร เกสา ผม โลมา ขน นะขา เล็บ ทันตา ฟัน ตะโจ หนัง เรียกว่ากรรมฐานห้า** ไม่หนีจากกรรมฐานห้า ให้ใช้วิปัสสนาหรือว่าเดินมรรค จิตสงบนั้นคือสมถะหรือสมาธิ แต่บัดนี้เมื่อจิตผ่านสมาธิผ่านความสงบแล้ว ให้เดินวิปัสสนา **ให้คิดกลั่นกรองไตร่ตรองหาเหตุและผล ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก มันอยู่ในสถานะไหน ก็ให้เห็นตามความเป็นจริง**

เมื่อเห็นตามความเป็นจริงแล้ว ใจของเราก็จะรู้ได้ว่า ร่างกายกับตัวของเราไม่ใช่อันหนึ่งอันเดียวกัน ใจกับกาย แค่อาศัยกันอยู่ไม่ใช่อันหนึ่งอันเดียวกัน เพราะจิตผ่านสมาธิแล้วจิตได้พักผ่อนแล้ว จิตเข้าสู่ความสงบนิ่งแล้ว จิตหรือใจของเรา ผู้รู้ของเราจะรู้ได้ด้วยตนเองว่า **กายกับใจนี้มันเป็นคนละอันกันเพียงอาศัยกันอยู่**

เมื่อเรารู้แล้วอย่างนั้น เราก็นำใจนั่นแหละ ตัวผู้รู้มาพิจารณาร่างกาย ร่างกายนี้จะเป็นอยู่ได้นานสักเท่าไร เพราะร่างกายนี้เป็นอยู่ เดี๋ยวส่วนไหนมันขาดก็เพิ่มอาหารเข้าไป เพิ่มลมเข้าไป เพิ่มดินน้ำลมไฟ เข้าไปในร่างกาย เพื่อให้ร่างกายอยู่ได้ เหมือนกับเรารักษาต้นไม้อย่างนั้นแหละ เราต้องมีน้ำมีปุ๋ย อย่าให้อากาศคลุมจนเกินไป อย่าให้แดดเปรี้ยงจนเกินไป จะรักษาอย่างไรต้นไม้ต้นนั้นจึงจะเจริญงอกงามขึ้นมาได้ นี่ก็เหมือนกันใจของเราที่เป็นเจ้าของมองดูร่างกาย มันร้อนหรือมันหนาว มันหิวมันกระหายอย่างไร จะต้องหาเครื่องเข้ามาปรนเปรอร่างกาย แต่บางคนก็ปรนปรือจนเกินไป จนหลงในร่างกายว่าเป็นของตัวเองแท้ๆ

ถ้าพวกเราไม่ได้ศึกษาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือพระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเอาไว้ พวกเราก็คงจะลุ่มหลงในร่างกายเพราะถือว่าร่างกายเป็นของเรา **พระพุทธเจ้าท่านไปค้นคว้าศึกษาที่โคนต้นโพธิ์แล้วท่านบอกว่าร่างกายมิใช่ตัวตนของเรา ให้พิจารณาดูให้ดี ค้นคว้าดูให้ดีศึกษาดูให้ดี ถ้าเป็นของเรา เราจะ**

ต้องบอกได้ว่าร่างกายอย่าแก่นะ อย่าเจ็บนะ อย่าตายนะ ให้อยู่อย่างนี้ตลอดไป ร่างกายมันก็จะฟัง แต่นี่มันไม่เป็นอย่างนั้น พอจะแก่มันก็แก่ตามลำพังของมัน ถึงคราวเจ็บมันก็เจ็บ ถึงคราวตายมันก็ต้องตาย ไม่มีใครจะหลีกลี้หนีพ้นไปได้ นี่แหละร่างกายมันไม่ใช่ตัวตนของเรา

ทีนี้เรามาพิจารณาถึงใจ หลักของพระพุทธศาสนาพูดไปอย่างไรก็ไม่พ้นไปจากใจ จะพูดอย่างไรก็พูดไปเถิด เหมือนกับเราพูดถึงส่วนอื่นๆ ของต้นไม้ ไม่พูดถึงรากแก้วของมัน พูดก็พูดไปเถิด บรรยายไปอย่างนั้นแหละ ตามที่จริงส่วนสำคัญที่สุดของต้นไม้ก็คือรากแก้ว ถ้ารากแก้วมันหยั่งลึก ต้นไม้ก็ยังอยู่ได้ ใจของเราก็เช่นเดียวกัน การพิจารณาจึงต้องดึงเข้ามาหาส่วนรากแก้ว คือเข้ามาหาใจ ใจอย่าหลงร่างกายจนเกินไปนะ ถึงอย่างไรเราก็ต้องดูแลบำรุงรักษาไม่ให้ขาดตกบกพร่อง แต่ว่าเราจะเป็นทุกข์หรือจะบำรุงรักษาตลอดไปให้ดีที่สุด ไม่ให้ขาดตกบกพร่องเสียเลย อันนั้นก็คงเป็นไปไม่ได้ อีกสักวันหนึ่งถึงจะรักษาให้ดีขนาดไหน ร่างกายนี้ก็ยังเป็นอื่นอยู่เสมอไม่ใช่ของเรา พระพุทธเจ้าท่านสอนอย่างนั้น

เพราะฉะนั้น เราต้องนำพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ามาวิเคราะห์นำมาพิจารณากลั่นกรอง ไตร่ตรองด้วยเหตุและผล **เมื่อเรากลั่นกรองไตร่ตรองด้วยเหตุและผล ตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว พวกเราจะรู้ได้ด้วยตนเองว่า ร่างกายสังขารมันเป็นส่วนหนึ่งไม่ควรยึดมั่นถือมั่น แต่ก่อนที่จะถึงจุดนั้นได้ ก่อนที่จะปล่อยวางจุดนั้นได้ ก็เริ่มมาตั้งแต่สมาธิ ถ้าจิตใจของเราไม่เป็นสมาธิ เราจะไปเห็นจุดนั้นยาก** เรื่องสมาธิเราจะไปมองข้ามไม่ได้ ก่อนที่จะเป็นสมาธิ เราต้องฝึก ต้องฝึกจิตให้เป็นสมาธิ

การฝึกจิตให้เป็นสมาธินั้นคืออะไร เวลาเรานั่งอยู่ ณ สถานที่ใด ไป ณ สถานถิ่นใด ถ้าเรานั่งนิ่งร่างกายของเราก็ไม่เคลื่อนไหว เราไม่รู้จะจับตรงไหน มีแต่รู้อยู่อย่างนั้น รู้ไปรู้มาเดี๋ยวก็นอนหลับ มันเผลอไปเพราะร่างกายไม่ได้ขยับ ในขณะที่เรานั่งมีแต่ลมหายใจเข้าออก เข้าออก ฟอดๆ แฟดๆ ที่มันเคลื่อนไหวอยู่คือลม เพราะฉะนั้น**ท่านจึงให้กำหนดลมหายใจเข้าบริกรรมว่า พุท หายใจออกบริกรรมว่า โธ คำบริกรรมคำนี้**

เราอย่าไปให้ความสำคัญ เพียงแต่ว่าให้สติของเราอยู่กับกรรมฐาน ตัวนั้นสำคัญกว่า ส่วนบริกรรมนั้นเราจะหายใจเข้า พุทโธ หายใจออก พุทโธ หายใจเข้า ธัมโม หายใจออก ธัมโม หายใจเข้า สังโฆ หายใจออก สังโฆ ก็ได้ หรือจะหายใจเข้า พุทโธ หายใจออก ธัมโมก็ได้ ก็สุดแท้แต่จะตั้งสติกำหนดอย่างไร **แต่ข้อสำคัญเรื่องสติ เราจะกำหนดอะไรเราต้องมีสติ สติอยู่ตรงที่เรากำหนดตรงนั้น อย่าให้พลั้งเผลอ อย่าให้มันหลุดไป ในขณะที่เราบริกรรมให้มีสติสัมปชัญญะกำกับ** สติ คือ ความระลึกได้ สัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวอยู่ตลอดว่า เรากำหนดลมหายใจเข้าหรือหายใจออก ในเมื่อเรามีสติอยู่อย่างนั้น เมื่อมีสติดีแล้ว ใจของเราก็จะรวมเข้าสู่ความสงบ

แต่ก่อนที่จะสงบได้ มันไม่ใช่ธรรมดาเหมือนกันนะ พูดนะมันพูดง่าย แต่เมื่อเรานั่งเข้าไป **นักภาวนาทั้งหลายจะรู้ได้ด้วยตนเอง พอนั่งเข้าไปแล้วเดี๋ยวก็แว้บออก เดี๋ยวก็แว้บออก ทางโน้นทางนี้ ถึงจะออกไปทางไหน ถึงจะปรุงไปทางใด เราก็นำที่มันปรุงออกไปนั้นกลับเข้ามาหากรรมฐานเก่าอีก** ถ้ามันไปทางไหนเราก็ดึง

กลับมาหากรรมฐานเก่าอีก มาอยู่กับกรรมฐานพุทโธ ถ้าเราบริกรรมพุทโธ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ หรือว่าเราบริกรรมว่าหายใจเข้าพุทโธ หายใจออกพุทโธอย่างนี้ ก็ให้มันอยู่กรรมฐานที่เราได้ตั้งเอาไว้ นี้ก็คือการฝึกสติเบื้องต้น

เวลาเราเดิน การก้าวขาเดินมันมีเคลื่อนไหวอย่างที่หลวงพ่อได้พูดว่าเวลานั่งไม่มีอะไรเคลื่อนไหว มีแต่ลมหายใจเข้าหายใจออกมันเคลื่อนไหว เราก็เอาสติจับอยู่ที่ปลายจมูก ในการเคลื่อนไหวทางลมหายใจเข้าออก **แต่ในขณะที่เราเดิน ขาของเราก้าว เราก็เอาสติจับอยู่ที่ขาก้าวเดิน ขาขวา พุท ขาซ้าย โธ พุทโธ พุทโธ ในการก้าวเดิน แต่เราต้องมีสติ กำหนดสติให้เข้มแข็งในขณะที่เดิน** จากนั้นก็ขาขวา พุท ขาซ้าย โธ พุทโธ พุทโธ เราจะเลี้ยวซ้ายหรือขวาเวลาเราจะหมุนกลับ ถ้าเป็นไปได้ควรจะประทักษิณคือเวียนขวา เวลาเวียนขวาแล้วเราก็ก้าวขาขวา พุท ขาซ้าย โธ พุทโธ พุทโธ มาถึงที่สุดทางจงกรม เวียนขวาอีก แล้วก็ขาขวา พุท ขาซ้าย โธอีก

อันนี้คือการฝึกสติ เราฝึกสติ ฝึกหลายครั้งต่อ

หลายหน สติอยู่กับตัวเองอยู่ตลอด สติไม่หลงไม่เผลอไปที่ไหน ใจของเรามันจะรวม รวมเข้ามาเรื่อยๆ จนรวมสงบลงเป็นหนึ่งได้ แต่ว่าการที่จะรวมสงบลงเป็นหนึ่งได้จะใช้เวลานานเท่าไหร่ อันนี้ก็สุดแท้แต่ความตั้งใจของเรา หรือความพยายามของเรา แต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนภาวนา พุทโธ พุทโธ สองสามคำ ก็ไม่รู้หายไปไหน บางทีก็หายไปจนมิดไปเลย จนระลึกไม่ได้ก็มี ก่อนจะนอนเราทำอะไร เรานั่งภาวนา ที่ไหนได้ นั่งคิดไปทางไหนก็ไม่รู้ ใจของเราดิ่งไปทางไหนก็ไม่รู้ จนจะนอนนั่นแหละจึงรู้ได้ว่าเรานั่งภาวนาหรือนี่ นี่แหละแปลว่าสติมันขาด

ขณะที่นั่งเราต้องตั้งสติให้เข้มแข็ง เรียกว่าบังคับเลยละ ไม่ใช่ปล่อยไปตามลำพังนะ ไม่ใช่ดูไปเรื่อย เอ้อละเหยไปเรื่อย เราต้องบังคับ บังคับให้มันทำงานเหมือนเด็กลูกหลานของเรา ใครจะสมัครไปเรียนหนังสือ คนที่สมัครไปเรียนเป็นคนขยันมาก โดยมากก็ติดพ่อติดแม่งอแง เราเป็นผู้ใหญ่เห็นว่าการเรียนหนังสือมีประโยชน์เมื่อเขาเติบใหญ่ขึ้นมา เขาได้ใช้วิชาในการทำงานของเขา

เราต้องบังคับเขาก่อนเพราะเราเห็นคุณค่า นี่ก็เหมือนกัน ใจของเรานี่ เราจะให้มันสนใจในการนั่งสมาธิเสียเลยก็เป็นไปยากมาก เพราะกิเลสมันไม่ชอบ แต่เราก็พยายาม ทำพยายามตะล่อมจิต พยายามบังคับจิตใจของเราให้อยู่เป็นหนึ่ง ในเมื่อเราเห็นคุณค่าแล้ว จิตใจสงบ รวมเป็นหนึ่ง จิตใจเย็นสบาย จิตใจมีความสุข เมื่อเห็นคุณค่าแล้ว มันขยันเอง เพราะมันติด ถ้าไม่ได้นั่งภาวนาเหมือนกับมันขาดอะไรสักอย่างหนึ่ง เพราะฉะนั้นเราต้องพยายาม นั่งให้ได้ในแต่ละวันไม่ให้ขาด เพราะเหตุไร เพราะนั่งแล้ว มันสบายมีความสุข อย่างน้อยก็รู้ว่าจิตใจของเรา นึกคิด ปรุงฟุ้งเรื่องอะไร เราได้ดู ได้เห็น ได้รู้ ในขณะที่เรานั่งสมาธิ

เพราะฉะนั้นพวกเราคณะศรัทธาญาติโยมทุกๆ ท่านให้ฝึกเรื่องสมาธิ เราอยู่ในบ้านฝึกได้ไหม ได้ แต่ไม่เหมือนพักอยู่ในสถานที่สงบสงัด ถ้าหากว่าอยู่ในบ้านฝึกได้ ครูบาอาจารย์ก็คงไม่แบกกลด สะพายบาตร เข้าไปสู่ป่าดงพงไพร ชุมชนหนาแน่น ท่านก็จะไปปักกลด นั่งอยู่แถวนั้นแหละ แต่การธุดงค์ไม่ใช่อย่างนั้น ตรงไหน

ที่สงบสงัด ป่าช้าบ้าง ถ้ำบ้าง ที่ป่าดงพงไพร ที่รกชัฏ ที่หลีกเร้น หาความสงบ ท่านจะไปนั่งภาวนาอยู่ที่นั่น ไปอยู่ป่าช้า ไปอยู่ในที่กลัวๆ **ใจเมื่อไปอยู่ในที่กลัวๆ ใจจะไม่ส่งนอก ใจจะไม่เถลไถลไปทางอื่น สติอยู่กับตัวเอง เพราะมันกลัว** มันกลัวผี มันกลัวสิ่งอะไรก็ไม่รู้ เมื่อมันกลัว สติอยู่กับตัวเอง ภาวนาพุทโธ พุทโธ มันก็อยู่กับตัวเองได้

คณะศรัทธาญาติโยม **เรื่องภาวนาเป็นหน้าที่ของพวกเราทุกคน ไม่ใช่เรื่องของพระสงฆ์ส่วนเดียว** หน้าที่ของพระคือท่านต้องการความสงบร่มเย็นเป็นสุขหาทางพ้นทุกข์ แต่พวกเราก็ต้องการความสงบร่มเย็นเป็นสุขด้วยไม่ใช่เหรอ ใครๆ ก็ต้องการความสุขทั้งนั้น ทุกข์ใจใครต้องการบ้าง พอคิดมากปรุงมากๆ ปวดหัวอีกต่างหาก เผลอๆ นอนไม่หลับตาแข็งอีก จะเป็นประสาทได้ง่ายๆ เพราะเหตุไร เพราะว่าเราคิดมากเกินไป เวลาคิดเราก็รู้วิธีการคิด วิธีการสงบเราก็รู้วิธีการสงบ พวกเราถ้าได้ฝึกสมาธิแล้ว จะรู้ได้ทั้งสองเงื่อน แต่จะให้มันคิดหรือจะให้มันสงบเราดูได้เข้าใจได้ทั้งสองเงื่อน

วันนี้เป็นวันสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา เป็นวันประสูติ ตรัสรู้ ปรินิพพาน ของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ในวันนี้ จวนสว่างท่านได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ จากนั้นก็ได้ประกาศเผยแผ่ธรรมะสู่มวลชน สู่พวกเราท่านทั้งหลายเมื่อ ๒๕๕๕ ปี นับที่พระพุทธเจ้าปรินิพพานได้ ๒๕๕๕ ปี ถ้าว่านับตอนที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้อายุ ๓๖ ปี อายุพระพุทธเจ้า ๓๖ ปีท่านได้ตรัสรู้นับมาถึงวันนี้ เรียกว่าพุทธชยันตี อายุ ๒๖๐๐ ปีพอดี เขาคำนวณออกมาแล้ว ๒๖๐๐ ปีพอดี

เพราะฉะนั้นถือได้ว่าวันนี้เป็นวันสำคัญยิ่ง ปีนี้เป็นปีสำคัญยิ่งปีหนึ่ง **พวกเราทุกๆ ท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระสงฆ์ พระน้อยพระหนุ่มควรจะเร่งความพากความเพียร ไม่นอนตลอดทั้งคืน คืนนี้นั่งภาวนาทั้งคืนดูซิ** เดินจงกรมทั้งคืนดูซิ ถึงจะไม่เดินทั้งคืนนั่งทั้งคืนก็เถอะ แต่พยายามไม่นอน เปลี่ยนอิริยาบถยืนเดินนั่งนอน สลับกันทดลองดูซิ การภาวนาและการทำความเพียรมันต้องมีหนักมีเบา เราจะไปทำอย่างเก่าๆ แบบเก่าๆ อยู่เรื่อยไม่ได้ มันไม่ประทับใจ สลับทดลองดู แต่อย่าไปคุยกัน

ถ้าไปคุยกัน ยิ่งเอาอารมณ์เข้ามาอีก เวลาทำความพากเพียร อย่าไปอยู่ใกล้กัน อยู่ห่างๆ กัน ในวัดของเราถนนเราหากิ่งไม้ไปไว้คนละเส้น คนละข้างจากนั้นก็จุดเทียน เดินจงกรม เดินจงกรมอยู่ในทางเดินของเรา มีเยอะแยะไป ยาวเหยียดเลยถนน ทางเดินจงกรมของเราอย่าไปเดินอยู่ที่เดิม ภาวนาก็เหมือนกัน อย่าไปนั่งอยู่ในห้องจนเกินไปทำให้อุดอู้ ทำให้ง่วงได้ง่าย เราต้องนั่งที่อากาศโปร่งๆ เราต้องหาช่องหาทาง หาสถานที่เหมาะสม

ถ้าพวกเราพยายามหาทางออกอย่างนั้นแล้ว **อีกสักวัน ใจของเราก็จะได้รับความสงบเยือกเย็น อย่างที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ นัตถิ สันติปะรัง สุขัง ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี** พวกเราเห็นแต่ความปรุงฟุ้งของจิตของใจ มีแต่ความทุกข์ ถ้าปรุงฟุ้งมากๆ มันทุกข์นะคนคิดมากๆ มันทุกข์นะ แต่ว่าจิตสงบจิตนิ่ง พวกเรายังไม่เคยรู้เคยเห็น แค่พวกเราเอาอย่างจริงจังพวกเราจะรู้ได้ด้วยตนเอง เพราะพระพุทธเจ้า พ่อแม่ครูบาอาจารย์ท่านผ่านมาแล้ว เรื่องจิตใจสงบ จิตใจรวมลงเป็นหนึ่งท่านผ่านมาแล้วท่านยืนยันได้ **พวกเราที่ยังไม่เคยลิ้มรส**

จิตยังไม่เคยสงบ จิตยังไม่เคยนิ่ง ก็พยายาม ถ้าพวกเราได้ลิ้มรสพระธรรม สมาธิธรรม เข้าสู่จิตใจแล้ว พวกเราจะฝังลึก เชื่อมั่นยึดมั่นในพระธรรม คำสอนของพระพุทธเจ้า ถอนไม่ขึ้น เพราะเรารู้แล้วเห็นจริงตามนั้นแล้ว แต่ถ้าจิตใจยังไม่สงบ เขาพูดอะไร ก็หวั่นไหวไกวแกว่งไปเรื่อย เชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง ผลที่สุดก็เลยถอนตัวได้ง่ายๆ เพราะเหตุไร เพราะเรายังไม่ได้ลิ้มรสสมาธิธรรมคำสอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้

วันนี้หลวงพ่อได้กล่าวสัมโมทนียกถา ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา **ด้วยอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย ด้วยพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ อานุภาพของพระพุทธ อานุภาพของพระธรรม อานุภาพของพระสงฆ์ อานุภาพของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากล คุ้มครอง ขอให้พวกเราประสพแต่ความสุข ความเจริญ และความเย็นใจ ปรารถนาสิ่งใดอยู่ในกรอบของศีลธรรม ก็ขอให้สมหวังดังปรารถนาทุกประการเทอญ**

“การศึกษาในสมถะ การศึกษาในวิปัสสนา
ก็ศึกษาที่กายนี้เท่านั้น
ก็คล้าย ๆ กับการเรียนเป็นแพทย์
ตำราแพทย์เล่มใหญ่ก็อยู่ที่ร่างกายอันนี้
ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้
การปฏิบัติในฝ่ายสมถวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน
ศึกษาอยู่ที่กายอันนี้
แต่มุ่งผลให้จิตตั้งมั่นสงบ
และให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง ปล่อยวาง”

๏ กายเป็นตำราการกรรมฐาน ๏

๔ ส.ค. ๑๕

การภาวนาเบื้องต้น

ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
เทศน์อบรมพระและฆราวาส
ณ วัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี
เมื่อวันที่ ๒๓ สิงหาคม
พุทธศักราช ๒๕๕๖

ต่อนี้ไป หลวงพ่อจะได้กล่าวแนะนำผู้ปฏิบัติธรรม เพราะวันนี้มีศรัทธาญาติโยมมารักษาศีลตั้งแต่เช้า เห็นแล้วรู้สึกอบอุ่น วันนี้ตอนบ่ายคณะสงฆ์อำเภอน้ำโสม และอำเภอนายูงบางส่วน ได้ร่วมกันมากราบคารวะครูบาอาจารย์ในท้องถิ่นอำเภอนายูงของเราหลายวัด หลวงพ่อได้กล่าวสัมโมทนียกถา แสดงธรรมให้แก่คณะศรัทธาญาติโยมพระลูกพระหลานใช้เวลานานพอสมควร เย็นวันนี้หลวงพ่อคงไม่พูดอะไรมาก แต่จะกล่าวแนะนำคณะศรัทธาญาติโยม พระลูกพระหลานสักชั่วระยะหนึ่ง จากนั้นคงจะให้ฟัง MP3 ที่หลวงพ่อได้พูดต่างกรรมต่างวาระ ซึ่งมีเนื้อหาสาระที่ควรจะฟัง ควรจะศึกษามีอยู่มากมาย

วันนี้มีภาระหลายอย่างที่ได้พูดตั้งแต่เช้าแล้ว หลวงพ่อไม่ใช่เครื่องจักรเครื่องยนต์ สุขภาพก็ไม่ค่อยเอื้ออำนวย **ถึงอย่างไรก็ยังเป็นห่วงพระลูกพระหลาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระนวกะที่เข้ามาบวชที่วัด หลวงพ่ออยากให้ได้ยินได้ฟังหรือว่าแนวความรู้แนวความคิดหรือหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาให้ได้มาก**

ที่สุด ตลอดถึงพี่น้องประชาชนศรัทธาญาติโยม ผู้ที่เข้ามารักษาศีลทั้งวันพระในพรรษาและนอกพรรษา พวกเราก็ถือเป็นอีกส่วนหนึ่ง ถึงจะนับถือเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่พวกเราก็มีภาระ กิจธุระก็ได้ห่างเหินไปในช่วงนอกพรรษา แต่ในพรรษาพวกเราก็ใส่ใจเป็นพิเศษเหมือนทุกปีที่ผ่านมา ปีนี้รู้สึกว่าศรัทธาญาติโยมอุ่นหนาฝาคั่ง อบอุ่นมากกว่าทุกปี แต่ถึงอย่างไรก็อยากให้พวกเราคณะศรัทธาญาติโยมทุกๆ ท่าน ใฝ่ในบุญในกุศล ในระยะเวลาสามเดือนวันพระ ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ มีเพียง ๑๒ วัน เราอย่าให้ขาดตกบกพร่อง ให้พยายามหาเวลามาปฏิบัติธรรม ถ้าพูดอีกแบบหนึ่งก็เหมือนหลวงพ่อเห็นแก่ตัว อยากให้ศรัทธาญาติโยมเข้ามาปฏิบัติธรรมในวัดตนเองมากๆ เพื่อชื่อ เพื่อเสียง เพื่อลาภ เพื่อยศ ตามที่จริงหลวงพ่อไม่ได้หวังสิ่งเหล่านั้น แต่หวังให้พวกเราคณะศรัทธาญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมก็เพื่อเป็นสมบัติของตนเอง

พวกเราเป็นชาวพุทธ เป็นพุทธมามกะ เป็นพุทธบริษัท เมื่อเราได้ศึกษา ได้นำมาประพฤติปฏิบัติแล้ว

อย่างหลวงพ่อเป็นตัวอย่าง หลวงพ่อได้ประพฤติปฏิบัติตั้งแต่เป็นสามเณรจนถึงบัดนี้หลวงพ่อเองก็มั่นใจว่าพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นสวากขาตธรรมตรัสไว้ชอบแล้วจริงๆ นำมาประพฤติปฏิบัติก็เห็นผล ในการประพฤติปฏิบัติทางด้านจิตใจให้ได้รับความอบอุ่น ได้รับความเชื่อมั่น เมื่อปฏิบัติแล้วก็ไม่ได้เบียดเบียนตนและผู้อื่น แต่เป็นไปเพื่อความสงบร่มเย็น เป็นสุขทั้งครอบครัววงศาคณาญาติ ทั้งญาติสนิทมิตรสหาย **ถ้าพวกเรามีศีลมีธรรมด้วยกัน ไป ณ สถานที่ใดก็จะมีแต่ความร่มเย็นเป็นสุข หลวงพ่ออยากให้พวกเราคณะศรัทธาญาติโยมทั้งหลายที่ได้ยินได้ฟัง หลวงพ่อบอกกล่าวแนะนำ พร่ำสอน พี่น้องลูกหลานทุกๆคน ให้เป็นคนดีคิดดี ทำดี พูดดี ให้มีศีลมีธรรม เมื่อมีศีลมีธรรมแล้วหลวงพ่อก็ไม่ได้มุ่งหวังอย่างอื่น เหมือนกับหลวงพ่อชี้ขุมทรัพย์ให้คณะศรัทธาญาติโยม**

ลูกหลานปฏิบัติตนอย่างนี้ ทำมาค้าขายอย่างนี้ จึงจะรวย เมื่อลูกหลานไปทำมาค้าขายรวยมีเงินมีทองขึ้นมาได้ใช้ได้จ่าย ลูกหลานก็คงจะพูดว่า ถ้าไม่ได้ยิน

หลวงพ่ออินทร์บอกกล่าว พวกเราก็คงจะหาเงินคำทรัพย์สมบัติเลี้ยงตัวเอง เลี้ยงครอบครัวไม่ได้ นี่ก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าหลวงพ่อเป็นผู้แนะนำบอกกล่าวให้คณะศรัทธาญาติโยมทุกหมู่เหล่าให้ทานอย่างนี้นะ เสียสละอย่างนี้นะ การอยู่ด้วยกันให้รักษากายวาจาให้เป็นศีล ศีลจึงจะคุ้มครองพวกเรา ท่านทั้งหลายให้ภาวนาอย่างนี้นะ จิตใจของท่านจะได้รับความสงบร่มเย็นเป็นสุข ถ้าจิตใจของท่านสงบแล้ว พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า **นัตถิ สันติปะรัง สุขัง** ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ถ้าจิตใจได้รับความสงบแล้ว จะมีความสงบสุขอย่างลึกซึ้ง เมื่อพวกท่านได้รับความสงบทางด้านจิตใจ จิตใจสงบมีความสุข หลวงพ่อก็ไม่ได้แบ่งสันปันส่วนในความสุขของพวกท่านทั้งหลาย ที่ได้ประพฤติปฏิบัติรู้แจ้งเห็นจริงในธรรม

ที่หลวงพ่อมีแก่จิตแก่ใจสอนพวกเราก็เพราะเหตุใด เพราะหลวงพ่อได้รับคำแนะนำจากหลวงปู่ หลวงตา พ่อแม่ครูบาอาจารย์ มีหลวงปู่แหวน หลวงตามหาบัว หลวงปู่จามหลวงปู่หล้าที่หลวงพ่อไปจำพรรษา จากนั้น

ก็ได้ค้นคว้าตำหรับตำราในพระไตรปิฎกในพระธรรมคำสอน ธรรมลิขิตของครูบาอาจารย์ และประวัติของครูบาอาจารย์แต่ละองค์ ได้นำมาประพฤติปฏิบัติมีความมั่นใจว่า พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็ดี พ่อแม่ครูบาอาจารย์ก็ดี ที่แนะนำสั่งสอนบอกกล่าวหลวงพ่อมั่นใจ และได้นำพระธรรมคำสอนเหล่านั้นออกมาประกาศ เผยแผ่บอกกล่าวให้คณะศรัทธาญาติโยมลูกหลานได้นำไปประพฤติปฏิบัติ เมื่อพวกเราได้นำไปประพฤติปฏิบัติแล้ว ก็เป็นสมบัติของพวกท่านทั้งหลาย

นี่คือการบอกกล่าวให้พวกเราทราบ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นถึงหลวงพ่อจะบอกกล่าวก็เถอะ พวกเราต้องใช้ดุลยพินิจใช้สติใช้ปัญญา ใช้การศึกษาของพวกเราท่านทั้งหลายนำมาฟัง ฟังแล้วนำมากลั่นกรอง ไตร่ตรองเหตุและผลที่ได้ยินได้ฟัง ไม่ใช่ว่าหลวงพ่อพูดให้ฟังแล้วเชื่อหมดหลวงพ่อบอกพวกเราท่านทั้งหลายให้นำไปคิดนำไปพิจารณากลั่นกรองไตร่ตรองเหตุและผล จากนั้นก็ลงมือประพฤติปฏิบัติ เมื่อลงมือประพฤติปฏิบัติแล้ว ความเชื่อ

จะเกิดขึ้นกับพวกท่าน แล้วก็เห็นผลที่เกิดจากการประพฤติปฏิบัติของตนเองด้วย เชื่อเอง เชื่ออย่างลึกซึ้ง มิใช่ว่าพูดไปแล้วก็เชื่อ เชื่อไปแล้วก็ไม่ได้หยั่งลึกลงในจิตใจ เป็นไม้หลักปักขี้เลน เดี๋ยวก็ล้มไปอีก แต่ถ้าหากว่าเชื่อด้วยปัญญา ศรัทธาสัมปยุตด้วยปัญญา แล้วก็สัมปยุตด้วยขันติวิริยะเข้าไปอีก พวกท่านทั้งหลายจะเชื่อมั่นในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านได้พูดไว้แล้วในพระไตรปิฎก

พระพุทธองค์ท่านตรัสกับพระสารีบุตรว่า “ดูก่อนสารีบุตรที่เราตถาคต พูดให้ท่านฟัง ตรัสให้ท่านฟัง บอกกล่าวให้ท่านฟัง พวกท่านเชื่อไหม” พระสารีบุตรบอกยังก่อนพระเจ้าข้า เพราะว่าข้าพระองค์ยังไม่ได้นำไปปฏิบัติ เมื่อข้าพระองค์นำไปปฏิบัติแล้ว ข้าพระองค์จะมากราบทูลเมื่อภายหลัง อันนี้คือพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าที่บอกกล่าวเอาไว้ **ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าตรัสอะไรพระสงฆ์สาวกเชื่อทั้งหมด ต้องมีเหตุผลเสียก่อนจึงค่อยเชื่อ แล้วก็นำไปประพฤติปฏิบัติ แต่ถ้าพวกเราฟังแล้วปฏิเสธไปเลย อันนั้นก็เป็นโง่ประเภทหนึ่ง เพราะ**

เหตุใด เพราะปิดหูปิดตาไม่ยอมฟังใคร โง่อีกประเภทหนึ่ง เมื่อฟังแล้วก็เชื่อไปทั้งหมด เพราะสิ่งเหล่านี้พวกเราได้รับการศึกษาทั้งคดีโลกและคดีธรรม เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็นำมาพิจารณา กลั่นกรอง ไตร่ตรองเหตุและผลที่ได้ยินได้ฟัง ก็จะเกิดประโยชน์สำหรับพวกเรา เพราะพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านเป็นสวากขาตธรรม ตรัสไว้ชอบแล้ว

อย่างสมาธิ เป็นต้น พระพุทธเจ้าท่านให้นั่งสมาธิ ทำจิตใจให้สงบ เมื่อจิตสงบจะได้รู้ด้วยตนเองว่า กายกับใจ ใจกับกายนี้เป็นคนละส่วนกัน เห็นชัดเจนว่า ร่างกายเหมือนกับรถ จิตใจเหมือนกับคนขับรถ แต่หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ความสำคัญเรื่องโชเฟอร์รถ (จิตใจ) มากกว่ารถ (ร่างกาย) ดังพุทธสุภาษิตว่า มโนปุพพังคมา ธัมมา, มโนเสฏฐา มโนมยา เรื่องทั้งหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จแล้วด้วยใจ ถ้าจะแปลให้เข้าใจง่ายๆ ก็บอกว่า ในรถคันนี้ โชเฟอร์เป็นใหญ่ โชเฟอร์เป็นหัวหน้า โชเฟอร์จะทำอะไร จะไปที่ไหนได้เพราะโชเฟอร์เท่านั้น ลำพังรถคันนี้จอดที่ไหนมัน

ก็ทิ้งอยู่ที่นั่น ตากแดดตากฝนอยู่ที่นั่น ถ้าโชเฟอร์ไม่ขยับเข้าร่ม รถคันนั้นมันก็อยู่ที่นั่น นี่ก็เหมือนกัน ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว เพราะฉะนั้นขอให้พวกเราพุทธศาสนิกชนศรัทธาญาติโยม ลูกหลานทุกคนใฝ่ในการศึกษาเรื่องสมาธิทำใจให้สงบ ในเมื่อเรานั่งสมาธิ ทำใจให้สงบ การนั่งสมาธิขาขวาทับขาซ้ายอย่างพระประธาน ต่อจากนั้นก็ประนมมือขึ้นระหว่างอก ไหว้ครูเสียก่อน เพราะพระธรรมคำสอนเรื่องสมาธิ ไม่ใช่ความคิดของหลวงพ่อ ไม่ใช่ความคิดของหลวงปู่มั่น ไม่ใช่ความคิดของหลวงตามหาบัว เป็นความคิดของบรมครูคือพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าของเราเป็นผู้ทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ได้นำพระธรรมคำสอนออกมาบอกกล่าวสั่งสอนว่าวิธีทำสมาธิทำอย่างนี้นะ เมื่อเราจะทำสมาธิจึงไหว้ครูเสียก่อน คือไหว้พระพุทธเจ้าประนมมือขึ้นระหว่างอก พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ จบจากนั้นเอามือลง คือไหว้พระพุทธเจ้า เพราะพระพุทธเจ้าเป็นบรมครูตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ท่านได้ประพฤติปฏิบัติชอบแล้ว ท่านได้เห็นผลแล้ว เมื่อท่าน

สำเร็จแล้ว รู้ผลแล้ว ท่านจึงประกาศเป็นพระธรรมคือคำสอน แต่งเป็นคำสอนขึ้นมา เมื่อเป็นคำสอนแล้ว ก็นำไปสอนพระสงฆ์ คือสาวก เมื่อพระสงฆ์ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า พระสงฆ์ก็นำมาประพฤติปฏิบัติ เมื่อนำมาปฏิบัติก็ได้ผลในพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า จากนั้นพระสงฆ์ก็ได้นำพระธรรมคำสอนมาบอกกล่าวมาเผยแผ่ให้กับพวกเราเป็นทอดๆ มาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลเมื่อ ๒๕๕๖ ปีให้หลัง ถ่ายทอดกันมาเรื่อยๆ จนมาถึงพวกเรา พวกเราก็รำลึกถึงพระคุณ คือพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นผู้มีพระคุณยิ่งสำหรับพวกเรา นี่แหละคือไหว้ครู พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พุทโธ ธัมโม สังโฆ จากนั้นเอามือลง

ให้นึกในใจว่า "ข้าพเจ้าจงเป็นสุข ผู้อื่นจงเป็นสุข ข้าพเจ้าต้องการความสุขอย่างไร ผู้อื่นสัตว์อื่น วิญญาณอื่นทั่วไตรโลกธาตุ ขอให้มีความสุข อย่างที่ข้าพเจ้าต้องการอย่างที่ข้าพเจ้าปรารถนาทุกๆ ดวงวิญญาณ ทุกๆ ดวงใจเทอญ" ให้นึกในใจอย่างนั้น จากนั้นก็เอามือลง แล้วกำหนดลมหายใจเข้าหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ **การปฏิบัติ**

ตามแนวแถวสายหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นท่านสอนให้ภาวนาพุทโธ ให้กำหนดลมหายใจอย่างพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญอยู่โคนต้นโพธิ์ ท่านมีแต่กำหนดลมหายใจเข้า ให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกให้รู้ว่าหายใจออก มีสติสัมปชัญญะในลมหายใจเข้าเข้าออก แต่หลวงปู่มั่นนำมาประยุกต์ใช้บริกรรมพุทโธพร้อมกับลมหายใจเข้าออก สรุปแล้วก็คือหลวงปู่มั่นได้นำกรรมฐาน ๒ อย่างเข้ามาประยุกต์ไว้ด้วยกัน คือกำหนดลมหายใจเข้าออกกับบริกรรมพุทโธ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ ถ้ากำหนดแต่ลมหายใจเข้าออกเฉยๆ มันหลุดเร็ว มันลืมเร็ว หลงเร็ว ขาดสติเร็ว ต้องบริกรรมด้วย หลวงปู่มั่นท่านแนะนำสั่งสอนลูกศิษย์ลูกหาของท่านอย่างนั้น มีลูกศิษย์ลูกหามากมายเช่น หลวงตามหาบัว หลวงปู่เทสก์ หลวงปู่ขาว หลวงปู่ฝั้น หลวงปู่หล้า ท่านเหล่านั้นก็ได้นำธรรมคำสอนของหลวงปู่มั่นมาถ่ายทอดให้กับพวกเรา

หลวงพ่อก็ได้ศึกษามาจากพ่อแม่ครูบาอาจารย์องค์ต่างๆ หลวงพ่อก็มาถ่ายทอดให้คณะศรัทธาญาติโยม

ลูกหลานได้ฟังอีก เพราะหลวงพ่อได้ปฏิบัติมาแล้วก็ได้ผล จิตใจเข้าสู่ความสงบ ขอให้พวกเรานำไปประพฤติปฏิบัติ ปฏิบัติเองดูซิ นั่งภาวนาดูซิ **กำหนดดูซิ เมื่อจิตสงบแล้ว ครูบาอาจารย์ท่านรับรองว่า นัตถิ สันติปะรัง สุขัง ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นั้นถูกต้อง ถ้าจิตใจมันยังหลุดออกไป เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ให้พวกเราสำทับคำบริกรรมภาวนาว่า พุท พร้อมกับลมหายใจเข้า โธ พร้อมกับลมหายใจออก พุทโธ พุทโธ พุทโธ ในใจ แต่ไม่ต้องบ่นออกทางปาก ให้สำทับอยู่กับตัวผู้รู้ในใจ พุทโธ พุทโธ พุทโธ** หลวงพ่อขอแนะนำต่ออีกให้นับ ๑,๒,๓ หายใจเข้านับ ๑ หายใจออก ๒ คือหายใจเข้าเป็นเลขคี่ หายใจออกเป็นเลขคู่ ไล่ไปถึง ๑๐๐ ถ้าเราไม่เผลอ แสดงว่าใช้ได้ แต่ถ้าเผลอให้สังเกตดู เวลามันจะเผลอมันจะเบลอๆ มันจะเผลอมันจะเบลอๆ หายใจเข้าแทนที่จะเป็นเลขคี่กลับเป็นเลขคู่ แปลว่ามันขาดสติมันสลับกันแล้ว

ขนาดหายใจไม่ถึง ๑๐ ลืมไม่รู้กี่ครั้ง แสดงว่าพร้อมที่จะเป็นบ้า มันขาดสติ เพราะฉะนั้น**เราต้องฝึกเอาไว้**

เรื่องสติสัมปชัญญะ กำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก ให้มีสติอยู่กับตัวเองตลอด ถ้าคนมีสติอยู่กับตัวเอง ไม่เป็นอันไซเมอร์ไม่เป็นบ้า เพราะฉะนั้นเรื่องภาวนา เป็นกิจจำเป็นสำหรับพวกเรา ไม่ใช่หน้าที่ของผู้ใดใคร ผู้หนึ่ง หลวงพ่อไม่ได้มุ่งหวังอะไร ถ้าทุกท่านปฏิบัติได้อย่างที่แนะนำแล้ว ความสุขความเย็นใจก็จะเกิดกับท่านทั้งหลาย ท่านทั้งหลายมีแต่ความสุขกายสบายใจ ที่แนะนำนี้เป็นเพียงพื้นฐาน ผู้ที่สนใจในภาคปฏิบัติ ให้เจริญก้าวหน้าไปกว่านี้ค่อยมาศึกษามาถามไถ่กัน นี้คือสมถะ คือทำจิตใจให้สงบ ส่วนวิปัสสนา คือการพิจารณากลั่นกรอง ไตร่ตรองหาเหตุและผลนั้นยังมีอีกยาว สมถะนี้เพียงทำใจให้สงบเท่านั้น

ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าตายแล้วเกิด ตายแล้วไม่สูญ ถ้าเราทำจิตใจสงบยังไม่ได้ ยังสงสัยเผลอๆ ยังประมาทไม่เชื่ออีกต่างหาก เพราะเหตุใด เพราะคนตาบอดไม่ยอมเชื่อใครง่ายๆ นี่ก็เหมือนกัน พ่อแม่ครูบาอาจารย์บอกว่าอย่าทำบาป อย่างนั้นเป็นบาป อย่างนั้นเป็นอกุศล ในเมื่อไปเจอของจริงเท่านั้น

แหละ กรรมชั่วอย่าทำเสียเลยดีกว่า เพราะกรรมชั่วเมื่อทำแล้วตัวเองจะเดือดร้อนเมื่อภายหลัง ตาบอดจะเดือดร้อนเมื่อภายหลัง

คณะศรัทธาญาติโยมลูกหลานทุกหมู่เหล่า ให้นั่งสมาธิ ก่อนจะนั่งสมาธิก็ไหว้ครูเสียก่อน จากนั้นก็แผ่เมตตา เมื่อออกจากสมาธิแล้วก็อุทิศส่วนกุศล ด้วยการระลึกในใจว่าบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้นั่งสมาธิในคราวนี้บังคับจิตบังคับใจด้วยความทุกขเวทนามากมายหลายอย่าง บุญกุศลที่เกิดจากการนั่งสมาธิขอให้เป็นพลังเกื้อกูลหนุนวิญญาณพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย หากตกทุกข์ได้ยากอย่างไรก็ขอให้ท่านทั้งหลายเหล่านั้นจงพ้นจากทุกข์ จงมีความสุขอย่างที่ข้าพเจ้าต้องการ อย่างที่ข้าพเจ้าปรารถนาทุกๆ ดวงวิญญาณด้วยเทอญ ก่อนจะออกจากสมาธิทุกครั้งก็อุทิศส่วนกุศลอีกรอบหนึ่ง ต่อไปนี้ก็นั่งสมาธิ

จิตภาวนาเบื้องต้น

ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
เทศน์อบรมพระและฆราวาส
ณ วัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี
เมื่อวันที่ ๑๗ กรกฎาคม
พุทธศักราช ๒๕๔๒

วันนี้ คณะสำนักงานคณะกรรมการการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สศช. นำข้าราชการบรรจุใหม่ที่มีอายุราชการไม่เกินสามปี จำนวน ๖๔ คน หญิง ๒๕ ชาย ๓๙ และคณะติดตาม ๕ คน รวม ๖๙ คน จะมาถึงตอนเย็นวันนี้ หลวงพ่อบอกว่าถ้าเป็นไปได้ให้มาแต่วันๆ เพื่อจะได้เดินทัศนศึกษาภายในวัด จะได้เห็นว่าพระเป็นอยู่อย่างไร ครูบาทั้งหลายก็ให้ช่วยปัดกวาดที่พักเพื่อให้พวกคณะนี้ไปพัก คณะที่มานี่เป็นพวกเหรียญทองเป็นพวกมันสมอง ที่จะไปทำแผนพัฒนาสังคมแห่งชาติ ซึ่งกำลังจะเริ่มเขียนแผนที่ ๑๑ เพื่อพัฒนาประเทศ มาวันนี้มาเจอฝนอีกต่างหาก เมื่อวานหลวงพ่อไปประชุมที่วัดป่าบ้านตาด เมื่อ ๒ วันก่อนก็ไป พระอุดมญาณโมลี (หลวงปู่ใหญ่) วัดโพธิ์สมภรณ์นัดคณะพระสงฆ์ทั้งหมดทั่วภาคอีสาน เข้ากราบคารวะหลวงตาพร้อมกันในวันที่ ๑๕ เวลาบ่ายโมง พระสงฆ์มากันมากประมาณสามพันศาลาใหญ่เต็มหมดเลย ทุกๆ ปีที่ผ่านมาเราก็ไม่ได้คิด แต่ปีนี้ในเมื่อหลวงตากับหลวงปู่อุดมญาณโมลี นั่งเคียงคู่กันเจ้าคุณอุดมญาณโมลี อายุ ๙๘ หลวงตามหาบัว อายุ ๙๖

ปีนี้ แปลว่าครบรอบแปดรอบ วันที่ ๑๕ เราเลยทำวัตรคารวะ รดน้ำดำหัวทั้งสององค์ พวกลูกศิษย์ลูกหารดน้ำดำหัว กราบคารวะองค์หลวงปู่ทั้งสองพร้อมกัน ทั้งฝ่ายฆราวาสญาติโยม และฝ่ายพระสงฆ์ พระสงฆ์จำนวนสามพัน มามากขนาดนั้น เสร็จเรียบร้อยหลวงพ่อมีประชุมหารือกันในเรื่องสถานีวิทยุ เพราะว่าวันศุกร์ที่ ๑๖ เวลา ๙ นาฬิกา ทางเลขาฯ และคณะกรรมการ กทช.และกสช (กทช.คือโทรทัศน์ กสช.คือวิทยุ คลื่นวิทยุและโทรทัศน์) มากราบคารวะองค์หลวงตาและก็มาชี้แจงให้คณะศิษย์ฟัง เพราะว่าวิทยุเสียงธรรมของพวกเรา (ของหลวงตา) มี ๑๐๙ สถานี (ที่ตั้งเป็นสถานีออกอากาศแล้ว) แต่ที่ยังไม่ออกอากาศมาก็ยังมีอยู่ ที่จะจดทะเบียน ลงทะเบียนเอาไว้ให้อยู่ในเครือข่ายวิทยุเสียงธรรมขององค์หลวงตา อย่างของเรานี้ก็เป็นสถานีหนึ่งที่มาในเครือข่ายของหลวงตาเพื่อประกาศและเผยแผ่ธรรมะ

เมื่อวันที่ ๑๕ ได้ประชุมหาจุดยืน วันที่ ๑๖ ทางเลขาฯ พ.อ.ดร.นที ศุกลรัตน์ ท่านก็มากับคณะของท่าน ๕ คน ท่านก็มาชี้แจงให้แก่พวกเราได้ฟัง เป็นที่พอใจ

เป็นที่เข้าใจว่าเรื่องราวเป็นมาอย่างไร และจะเป็นไปอย่างไร ท่านได้ชี้แจง กว่าจะเสร็จได้ก็เที่ยงพอดี จากนั้นก็หารือกันต่อ และรอกราบคารวะองค์หลวงตา หลวงตาไปสกลนครไปกราบพิพิธภัณฑ์หลวงปู่มั่น **หลวงตาอ่อนแรงมากเลยปีนี้ อ่อนแรงมากกว่าทุกปี ตามที่จริงก็คือชราภาพนั่นเอง แต่ท่านก็ไม่วิตกกังวลเรื่องธาตุเรื่องขันธ์ แต่พวกเราคณะศิษยานุศิษย์ลูกหลานทั้งหลายวิตกกังวล แต่องค์ท่านรู้รอบขอบชิดแล้วว่าอะไรเป็นอะไร แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา พ่อแม่ครูอาจารย์พระกรรมฐานท่านจึงพิจารณาเรื่องแก่ เจ็บ ตาย จะทำใจหรือไม่ทำใจเพียงแต่รู้ไว้เท่านั้น มันต้องเป็นอย่างนั้นไม่เป็นอย่างอื่น**

ให้ครูบาทั้งหลายที่มาบวชในพระพุทธศาสนาให้พากันตั้งใจปฏิบัติ หลวงพ่อก็ไม่ค่อยได้อยู่วัด มีแต่เดินทาง ช่วงนี้ก็รู้สึกวิตกกังวลห่วงพระลูกพระหลาน แต่ถึงอย่างไร พระลูกพระหลานทั้งหลายก็เป็นผู้ได้รับการศึกษามาดีด้วยกันทุกคน เพียงแต่จะนำมาประพฤติปฏิบัติหรือไม่เท่านั้นเอง วิชานี้พวกเราเรียนมาแล้ว ล้วน

แล้วแต่เป็นปริญญาตรี หรือว่าได้รับการศึกษาทางโลกมาพอสมควร บางท่านก็ได้เรียนวิชาทำมาค้าขาย วิชาราชการ เป็นครูบาอาจารย์ได้รับการศึกษามามาก แต่บัดนี้พวกเราเข้ามาเรียนจริยะ จริยะคือความประพฤติ คำว่าประพฤติคำนี้ คือประพฤติทางกาย ทางวาจาทางใจ ในหลักของพระพุทธศาสนา วิชาคือความรู้ จรณะคือความประพฤติ ในบทอิติปิโสฯ ถ้าเราได้สังเกตในการสวด อิติปิโส ภควา อรหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชา วิชาคือความรู้ จรณสัมปันโน สุคโต โลกวิทู วิชชาคือความรู้ จรณะคือความประพฤติ แต่ทุกวันนี้โลกทั้งโลกมีแต่สอนวิชาให้แก่กันและกัน แต่ความประพฤตินั้นไม่ค่อยเน้นสอนกันสักเท่าไร ตามที่จริงแล้วควรจะสอนไปพร้อมกัน วิชชาคือความรู้ จรณะคือความประพฤติ แต่ก่อนคนโบราณเขาเอาหลักของพระพุทธศาสนาเข้ามาสอนลูกสอนหลาน ให้ลูกหลานประพฤติตนอย่างไร อย่างพวกเราเข้าไปกราบองค์หลวงตา ไปคารวะองค์หลวงตา เมื่อวันที่ ๑๕ หลวงตาไม่ได้พูดอะไรมาก เราเป็นไข้หวัดนะลูกหลาน เราพูดอะไรไม่ได้มากวันนี้ มัน

จะเป็นไข้ เป็นไข้หวัดคนแก่ ท่านก็พูดว่า **ลูกหลานมาคารวะวันนี้ มาแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อผู้มีวัยวุฒิ คุณวุฒิ นี้คือแนวทางที่ถูกต้อง พวกเราทุกคนถ้ามีความอ่อนน้อมถ่อมตนต่อพ่อแม่ ต่อครูอาจารย์ ต่อวัยวุฒิ คุณวุฒิก็เป็นหนทางที่ถูกต้อง**

คำว่าอ่อนน้อมคำนี้ใช้ในที่ทุกสถาน แต่สมมติว่าโจรจะจับเรา จะฆ่าจะตีเรา พอเราหมดอำนาจเขาก็จะมีอำนาจเหนือกว่า จะข่มเหงเรา เราก็ยกมือไหว้เสีย ขอยอมอ่อนน้อมถ่อมตนยอมแพ้ทุกสิ่งทุกอย่าง ขนาดเขาเป็นมหาโจรเหี้ยมโหดขนาดไหน เขาก็ยังให้อภัยได้ เพราะเหตุไร เพราะเราอ่อนน้อมถ่อมตน แต่ถ้าหากว่าเราแข็งกร้าวต่อเขา เขาขู่มาเราก็ยกเท้ายกกำปั้นใส่เขา เขาก็ฆ่าเรา ตีเรา ตัดคอเราได้ง่ายๆ เพราะเราแข็งกระด้างต่อเขา เพราะฉะนั้นการอ่อนน้อมถ่อมตนใช้ได้ในที่ทุกสถาน **การอ่อนน้อมถ่อมตนต้องฝึกเอาไว้ ที่ท่านหลวงตาท่านแนะนำสั่งสอนในวันนั้นฟังดูแล้วเป็นคำพูดสั้นๆแต่ก็มีความหมายลึกซึ้ง สรุปแล้วก็คือให้รู้ว่าความอ่อนน้อมถ่อมตน ให้รู้จักกาลสถานที่บุคคล กาลเช่นนี้ควรทำตน**

อย่างไร บุคคลคนนี้เมื่อเข้าไปหาควรทำตนอย่างไร หลักพระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักวางตัว

พระสงฆ์ที่เข้ามาบวชในพุทธศาสนามีคำถามในใจว่า หลวงพ่อจุดเริ่มต้นของพวกผมนี่จะให้ปฏิบัติเรื่องสมาธิจะให้พวกผมทำอย่างไร นั่นเป็นคำถามขึ้นมา หลวงพ่อตั้งคำถามขึ้นมาเองแหล่ะ แต่บางทีก็มีผู้ถามอย่างนั้น ถ้าหากว่าผมจะปฏิบัติจิตภาวนาผมจะทำอย่างไร เรื่องศีล ๒๒๗ อย่างที่ครูบาอาจารย์ได้แนะนำสั่งสอนอยู่ในตำรับตำรา ผมก็พอจะอ่านก็พอจะศึกษาได้ แต่สมาธินี่ผมอ่านเพียงหนังสือเท่านั้นมันต้องอาศัยการปฏิบัติทางจิตใจด้วย จิตใจนี้มันมองไม่เห็น มันจับได้ยาก คำว่าใจ ใจ อย่างนี้ ผู้รู้ ผู้รู้อย่างนี้ ไม่รู้มันอยู่ที่ไหน มันเลื่อน มันเคลื่อนมันไหวได้เร็วมากๆ อย่างคิดถึงอเมริกานี่..คิดแล้ว รอบโลก รอบแล้ว ขนาดจะยิงปืนหรือยิงจรวดยังงัวเงียๆ อยู่ แต่จิตของเราไปรอบไม่รู้กี่รอบแล้ว มันเร็วถึงขนาดนั้น ใจของเราใจของมนุษย์จะทำอย่างไรจึงจะจับได้ จะทำอย่างไร จะเริ่มต้นอย่างไร จะให้พวกผมทำอย่างไรในเบื้องต้น คล้ายกับว่าจะอ่าน

หนังสือได้ ต้องเขียนตัวไหนก่อน ครูบาอาจารย์ ท่านก็บอกให้เขียน ก.ไก่ ก่อน ถ้าเขียน ก.ไก่ ได้แล้วก็พยายามเขียน ข.ไข่ ไปเรื่อยๆ จนถึง ฮ.นกฮูก อันนี้ก็เหมือนกันจะเริ่มต้นปฏิบัติธรรมจะเริ่มตรงไหนก่อน

เรื่องทำสมาธิหลวงพ่อบอกได้เลยว่า ให้มีสติสัมปชัญญะ สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว ให้รู้ตัวตลอดเวลา ขณะนี้ เดี๋ยวนี้ เวลานี้เราทำอะไรอยู่ เรานั่งอย่างไร เราหลับตาอย่างไร การเคลื่อนไหวของร่างกายมีอะไรบ้างในขณะนี้ นี้คือสติสัมปชัญญะนะนี่แหล่ะกุญแจดอกสำคัญ ถ้าจะเขียน ก.ไก่ ก็คือตัว ก.ไก่ ตัวนี้เขียน ก.ไก่ เลยแหล่ะ สติสัมปชัญญะ ในเมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ จากนั้นเราจับที่ตรงไหนมันถึงจะอยู่ได้นาน ถ้าหากว่าเราจับในร่างกาย จับการเคลื่อนไหวในร่างกายก็ได้ แต่ว่ามันกว้างเกินไป ท่านจึงให้จับที่ปลายจมูก คนตายเท่านั้นที่ไม่มีลม ท่านคิดดูก็แล้วกันคนมีชีวิตอยู่ต้องมีลม ลมหายใจเข้า-ออก ต้องมีลม ทุกคนต้องมีลม ลมหายใจเข้า-ออก เราจะจับอย่างไร ตามที่จริงแล้วพอกำหนดดูมันจับไม่อยู่ เพราะไม่เคยจับไม่เคย

ดูมาก่อน แล้วจะจับอย่างไร

วิธีการจับลมนั้น อันดับแรกในเมื่อเราทุกคนไม่เคยจับลม เราทดลองหายใจดูซิ หายใจแรงๆ ดูซิ สูดลมหายใจแรงๆ เข้าไปเต็มปอด แล้วก็ปล่อยลมหายใจแรงๆ ออกมา แล้วสูดลมแรงๆ เข้าไปให้เต็มปอด ปล่อยลมออกมาเต็มแรง เอาสัก ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ครั้ง ๑๐ ครั้ง เราจะรู้ว่าลมมันกระทบที่ตรงไหน เมื่อลมเข้าไปมันเข้าทางไหน มันเข้าทางตาใช่ไหม หรือมันเข้าทางปาก หรือมันเข้าทางผิวหนัง มันเข้าทางรูจมูก จมูกสองรูนี่แหล่ะ รูจมูกของเราทั้งสองข้างนี่หล่ะ หรือเราจะปิดสักข้างก็ยังได้ ให้มันเข้าข้างเดียว ดูซิลมมันเข้าทางไหน งับปาก ปิดปากให้ดี ลมไม่ได้เข้าทางหู ลมไม่ได้เข้าทางปาก ลมไม่ได้เข้าทางตา ลมไม่ได้เข้าทางผิวหนัง ลมเข้าจมูก เมื่อลมเข้าจมูก หายใจแรงๆ เข้าไป ไม่ต้องตามลมไปถึงปอด

เพียงแต่เอาสติจับอยู่ที่ปลายจมูก ขณะที่สูดลมเข้าไปแรงๆ ลมมันผ่านที่ไหน หายใจออกแรงๆ ลมมันผ่านที่ไหน พอเรารู้ว่าลมมันผ่านที่ไหน เราก็ปล่อยลมตามปกติ ผ่อนลงๆ จนเป็นปกติ เป็นปกติของลมหายใจ

เข้าออก เหมือนกับเราอยู่ทั่วๆ ไป ที่เราไม่ได้กำหนดลม มันเป็นอย่างไร มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เพียงแต่เราไม่ได้จับมันเท่านั้นเอง เราไม่ได้สังเกตมันเท่านั้นเอง แต่บัดนี้เราสังเกต เรากำหนดสติจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก อยู่ที่ปลายจมูกที่ลมกระทบ ทีนี้เราพอจะรู้ได้แล้ว เราหายใจเข้า เราก็พอจะรู้แล้วลมกระทบที่ไหน เราก็เอาสติจับอยู่ที่ตรงนั้น เวลาเราหายใจเข้า เราก็บริกรรมว่า พุท เวลาหายใจออก เราก็บริกรรมว่า โธ หายใจเข้า พุท หายใจออก โธ พุทโธ พุทโธ แต่อย่าไปแต่งลม อย่าไปกลึงลม อย่าไปกลั้นลม เว้นเสียแต่เราจะกลั้นทดลองดู กลั้นหายใจ ปิดหายใจดูซิมันเป็นอย่างไร ความรู้สึกที่มันกลั้นลมมันเป็นอย่างไร นี้ก็คือเทคนิคของแต่ละท่านของแต่ละคน

ทีนี้หากว่าไม่กลั้น ทดลองไม่กลั้นดู สูดลมหายใจเข้าแล้วก็ปล่อยออกมาตามธรรมชาติ ทดลองดูซิเป็นยังไง คือให้เราสังเกตในลมหายใจเข้าออก เมื่อหายใจเข้าหายใจออก โดยไม่ต้องตามลมเข้ามาหาปอด และไม่ต้องตามลมออกไปข้างนอกด้วย เพียงแต่ว่าให้มีสติสัมปชัญญะ

สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว รู้ว่าลมหายใจเข้าออกอยู่ที่ปลายจมูก ผ่านตรงนี้แน่นอน เพราะเราไม่ตาย ให้มีสติอยู่จุดนั้น

หลวงพ่อเคยเปรียบเทียบว่า ลมหายใจ เข้า ออกนี้ให้เหมือนเราไปยืนอยู่ข้างประตู ถ้าคนเข้าไปให้รู้จักว่าคนเข้าไป ไม่ต้องตามคนเข้าไปว่าไปถึงไหนบ้าง ไม่ต้องตามคนออกไปข้างนอก คือไม่ต้องตามลมออกไปข้างนอก เพียงแต่ว่าเรายืนอยู่ข้างประตู รู้ว่าคนเข้าไป รู้ว่าคนออกมา คนผ่านประตูเข้าผ่านประตูออกเท่านั้นเอง ให้มีสติอยู่เพียงจุดนั้นเพียงแค่นั้น นี้แหล่ะคือ**วิธีการจับเบื้องต้น ให้เราตั้งตนอยู่จุดนี้ พยายามอยู่จุดนี้ให้ได้ ถ้าเผลอไผลไปทางอื่น พยายามดึงกลับมาให้อยู่จุดนี้ ถ้ามันเผลอไปทางไหนให้มันกลับมา ไม่ต้องคิดถึงอดีต ไม่ต้องคิดถึงอนาคต อดีตที่ผ่านมาเป็นอย่างไร เรื่องราวเป็นอย่างไรไม่ต้องคิด บังคับไม่ต้องคิดขณะที่เรานั่งภาวนา จะคิดในอนาคต ก็ไม่ต้องคิด หยุดไว้ก่อน** เราคิดมามากต่อมากแล้ว มันได้อะไรในการคิดเรื่องนั้นๆ ให้พวกเรามีสติอยู่จุดนี้เท่านั้น

แล้วเวลาเดิน หลวงพ่อก็ได้แนะนำวิธีการเดินให้แก่พวกเรา มือประสานเรียบร้อยแล้วก็ก้าวเดิน ขาขวา พุท ขาซ้าย โธ เดินตามปกติ ไม่ต้องเดินช้า ถ้าเดินช้ามันเวียน เดินตามปกติ คือการเดินเป็นการเดินกายบริหารออกกำลังกายอยู่ในตัว ให้มีการเคลื่อนไหวแต่ให้มีสติสัมปชัญญะ ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ขาขวา พุท ขาซ้าย โธ พุทโธ พุทโธ เดินนานไหม เดินจนเหนื่อย เอาเหนื่อยจนเหงื่อออก เดินให้มากที่สุดบังคับให้อยู่กับการก้าวเดิน แต่พวกอยู่หลังวัด เดินทางปูนซีเมนต์ เวลาตอนเช้าหรือว่าเวลาเราเดินตามปกติ เดินเป็นการเดินจงกรมในตัว กลับที่พักให้นับก้าวเดินของตัวเองเลย ขาขวา ๑ ขาซ้าย ๒ หนึ่งคือเลขคี่ใช่ไหม สองคือเลขคู่ สามคือเลขคี่ สี่คือเลขคู่ ห้าคือเลขคี่ หกคือเลขคู่ นับไปเรื่อยๆ คล้ายกับว่าเรานับไป ๑ ๒ ๓ จนถึง ๑๐๐ แล้วก็ ๑ ใหม่อีก ถึง ๑๐๐ แล้วก็ ๑ ใหม่อีก ถึง ๑๐๐ ถ้าเราเดินไปขาขวาเป็นเลขคู่ แสดงว่าสติของเราขาดแล้ว **ไม่ต้องถามใครหรอก สติของเราดีหรือสติของเราไม่ดี สติของเราพร้อมขนาดไหน สติของเราขาดมากขนาดไหน**

เราจะได้สังเกตดูตัวเอง ถ้ามันขาดมากๆ ไม่ไหวนะ อีกสักวันหนึ่งเป็นบ้าแน่ลักษณะอย่างนี้ สติของเราขาดมากๆ ทำไมมันแย่ขนาดนี้ สติของเราทั้งที่มันจะรู้ได้ทั้งที่มันจะสม่ำเสมอกว่านี้ แต่นี่เดี๋ยวก็ขาดๆ นับสองสามก้าวก็ขาดไปแล้ว ถ้าเผลอมากกว่านี้เราบ้าแน่ส่งศรีธัญญาแน่ ต้องถามให้คิดอยู่อย่างนั้น ต้องตั้งใหม่ ขาขวา หนึ่ง ขาซ้าย สอง ขาขวา สาม สี่ ห้า หก เจ็ด แปด เก้า สิบ เราจะรู้ได้โดยตัวเอง **ถ้าหากว่าเรามีสตินับถึงร้อยแล้วไม่เผลอ แสดงว่าสติของเราเริ่มดีแล้ว อยู่กับตัวแล้ว ต่อไปเราจะไปนั่งภาวนา เราจะกำหนดตัวไหน และจะพิจารณาอะไรก็ได้ ขั้นตอนต่อไป ขอให้พระลูกพระหลานน้องนุ่งทุกองค์ให้ตั้งอกตั้งใจอย่างที่หลวงพ่อพูด หลวงพ่อแนะนำไม่ผิด สรุปแล้วนับให้มีสติสัมปชัญญะกำกับการนับ**

หากมันเผลอบ้างอย่างหลวงพ่อสอนให้กำหนดลมหายใจเข้าออกมันยังเผลออยู่นะ ให้บริกรรมให้ถี่ก็ได้ ให้บริกรรมให้ถี่ขณะที่เรานั่งอยู่ ให้กำหนดดูจิตดูใจของตนเอง บริกรรมสำทับเลย พุทโธๆๆๆๆๆ ให้บริกรรมถี่ๆ

ไม่ให้มีช่องว่างที่มันจะออกได้ ไม่ให้มีช่องว่างของใจที่จะให้มันหลุดออกไปได้ ให้มันอยู่กับ พุทโธ ตลอด แต่อย่าไปเพ่ง อย่าไปกลั้นใจหรือไปทำอะไร เพียงแต่ว่าหลับตาแบบสบายๆ แล้ว พุทโธ พุทโธ เท่านั้นเอง ถ้าเราทำแบบเคร่งเครียดมากไป มันปวดศีรษะได้ง่าย ปวดศีรษะเผลอๆ หายใจมันจะไม่อิ่มเอา ให้เป็นไปตามปกติ ให้เป็นตามธรรมชาติธรรมดา เพียงแต่ให้เรามีสติสัมปชัญญะในการรู้เห็น ในการก้าวเดิน หากว่าเรามีสติอยู่อย่างนี้ได้ธรรมะขั้นอื่นต่อไปแล้วค่อยว่ากัน ในเมื่อเราเขียน ก.ไก่ถึง ฮ.นกฮูกได้แล้ว สระ อะ อา อิ อุ โอ จบแล้วทีนี้ แล้วค่อยมาประสมทีนี้ ประสม ก สระอา กา ก สระอู กู ไปเรื่อยๆ แล้วก็ค่อยผสมผสานกัน อันนี้ก็เหมือนกัน **อันดับแรกมีสติสัมปชัญญะให้ดีเสียก่อน ในเมื่อมีสติเรารู้ เราเรียน ก.ไก่ ถึง ฮ นกฮูก สระ อะ ก็จบแล้วจากนั้นเราก็ประสม มาประสมก็คือมาพิจารณา ในเมื่อสติสัมปชัญญะพอสมควรแล้ว เราก็นำมาพิจารณาทางด้านปัญญาได้แล้ว ทีนี้เริ่มวิปัสสนา**

วิปัสสนาก็คือวิปัสนึก นึกคิด ให้เห็นตามความ

เป็นจริง ร่างกายของคนเรานี่ตายแน่ใช่ไหม หรือไม่ตาย ร่างกายข้างในเป็นกระดูกใช่ไหม หรือไม่ใช่ ถามดูซิมันจะเห็นได้ชัด เพราะสติของเราดีแล้ว ต่างจากคราวก่อนที่เราไม่มีสติ คราวก่อนเราไม่มีสติ สติของเราไม่ดี คิดอะไรก็เลือนลาง คล้ายๆ กับว่ามันเลือนลาง มันไม่ชัดเจน แต่ถ้าเรามีสติดีแล้วจะพิจารณาทางด้านปัญญาก็เป็นชิ้นเป็นอัน **เพราะฉะนั้นเรื่องสติเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง เป็นดอกกุญแจดอกแรก เหมือนเราจะเปิดไขเข้าไปในห้องจะทำอย่างไร เราจะเอานิ้วมือจิ้มมันก็ไม่ออก เราจะเอาลิ้นเข้าไปเลียมันก็ไม่ออก มันต้องหาลูกกุญแจแหย่เข้าไปเปิด นี่ก็เหมือนกัน เราจะใช้ความคิดปรุงฟุ้งซ่านอย่างอื่น เอาคณิต วิทย์ อังกฤษ คิดทบทวนเข้ามาแล้ว จะมาบังคับใจให้อยู่มันก็อยู่ไม่ได้ ต้องมีสติสัมปชัญญะเท่านั้น ที่จะบังคับจิตใจให้อยู่นิ่งให้อยู่กับตัว ไม่ให้ปรุงฟุ้งออกไปข้างนอก ผลที่สุดเราบังคับอันดับแรกต้องเรียกว่าบังคับ** ทำไมจึงเรียกว่าบังคับ เหมือนกับเด็กนักเรียนลูกหลาน มีเด็กคนไหนบ้างสมัครใจเป็นนักเรียน มีน้อยมากคนที่สมัครใจไปเรียน คนที่

สมัครไปเรียนแสดงว่าเขามีอุปนิสัยเก่า นี่ก็เหมือนกัน คนที่มาฝึกหัดสมาธิ พอนั่งสมาธิเขาชอบใจเลย แสดงว่าเขาเคยเป็นฤาษีชีไพร เคยประพฤติปฏิบัติมาก่อนแล้ว เขาเคยฝึกเรื่องนี้มาก่อนแล้วในอดีตชาติ แต่เอาเถอะ ชาติที่แล้วก็สู้อย่างที่เราสู้ในชาติปัจจุบันนี้ เมื่อชาติที่แล้ว พอมาชาตินี้ ก็เบื่อเหมือนชาติที่แล้วต้องมานั่งบังคับจิตตัวนี้ มันยากเหลือเกินมันเบื่ออย่างนั้น จะทำอย่างไรได้เพราะมีทางเดียวคือการฝึกสติเท่านั้นจึงจะควรแก่การงานได้ จะปล่อยปละละเลย หากไม่ฝึกฝนทางด้านจิตใจก็มีแต่ความหายนะ มีแต่ความทุกข์เท่านั้น

การที่เราได้มาศึกษาในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พ่อแม่ครูอาจารย์ ที่ได้ประพฤติปฏิบัติแนะนำสั่งสอนพวกเรา อย่างที่พวกเราเห็นวันนี้แหละ เรื่องสมาธิสงบเป็นเบื้องต้น อันนี้คือทางที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้นเรามองไม่เห็นทางอื่นเราก็ต้องบังคับ เหมือนกับเด็ก ชาติที่แล้วเขาคงขี้เกียจเรียนหนังสือ มาชาตินี้แล้วเขาก็ขี้เกียจอีก ส่งให้ไปเรียนหนังสือ เขาก็ร้องห่มร้องไห้เหมือนกับส่งไปล้มไปตาย แต่จะทำอย่างไรได้ถ้าผู้ใหญ่

ปล่อยให้เด็กขี้เกียจเรียนหนังสือ อนาคตของเด็กจะเป็นอย่างไร เพราะเขาไม่รู้จักคุณค่าของการเรียน เพราะฉะนั้นผู้ใหญ่ต้องบังคับ ก็เหมือนกับเราได้รับการศึกษา ได้ฟังจากพ่อแม่ครูอาจารย์ ได้ฟังพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว สมาธิเท่านั้นที่จะบังคับจิตใจได้ ต่อนั้นให้ก้าวเดินทางด้านปัญญาจนรู้แจ้งเห็นจริงได้ เมื่อเป็นอย่างนั้น เราต้องบังคับใจของเราให้เข้าสู่สมาธิให้ได้เหมือนกับผู้ใหญ่เห็นคุณค่าของการเรียนหนังสือ จึงให้ลูกหลานไปเรียนหนังสือ จะพอใจหรือไม่พอใจ จะร้องห่มร้องไห้ก็ตาม ต้องบังคับให้ไป ถึงจะรักขนาดไหนก็ต้องบังคับให้ไปเรียนหนังสือ ถ้าเด็กไม่เรียนหนังสือคบหมู่คบเพื่อน ครูก็รู้จักเทคนิคในการสอน ครูก็สอนครูก็บังคับ เด็กพยายามเรียน เมื่อเรียนได้เริ่มติดโรงเรียนเริ่มเห็นคุณค่า อ่านออกเขียนได้ ในที่สุดเรียนประถมมัธยม ปริญญาตรี โท เอก ยิ่งเห็นคุณค่าไปเรื่อยๆ พ่อแม่บอกหยุดเรียนก่อนนะวันนี้ พ่อแม่มีงานให้มาช่วยงานโอ้โห ไม่พอใจเลย

เหมือนกับตอนแรกที่เราบังคับจิตให้สงบนะ ทำ

ให้ได้นะ ให้มีสติสัมปชัญญะนะ มันก็เหมือนจูงหมาใส่ฝน มันมีสี่ขา มันก็ยันไว้ทั้งหมด มันไม่อยากออกไปสู้ฝน ถ้าหากเห็นคุณค่าแล้วว่าสมาธิเป็นอย่างไร ปัญญาเป็นอย่างไร เห็นคุณค่าแล้วมันก็เด็ดทีนี้ มันขยันเอง บอกให้ถอยหลังพักผ่อนอยู่ธรรมดาก็ปฏิเสธ มีแต่จะทำจิตใจให้หลุดพ้นจากวัฏสงสาร ถึงแดนพระนิพพานไม่มาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารนี้อีก นี่หละเห็นคุณค่าเห็นประโยช์แล้ว หมั่นขยันเอง หมุนติ้วไปเลย **อย่างที่พ่อแม่ครูอาจารย์แนะนำสั่งสอน เพราะฉะนั้นให้ยึดกุญแจดอกแรกคือสติสัมปชัญญะ ให้พวกเราท่านทั้งหลายปฏิบัติตามที่หลวงพ่อพูด คิดว่าพวกเราจะรู้แนวทางและจะเดินไปสู่จุดหมายปลายทาง ถึงจะไม่ถึงจุดมุ่งหมายปลายทาง จิตใจของเราก็จะได้รับความสงบเพราะได้มาฝึก ฝึกจิตภาวนา มาฝึกจิต มาฝึกใจ ในการบวชครั้งนี้**

ไม่ได้ฝึกอย่างอื่นนะ ไม่ได้ฝึกวิชาภาษาอังกฤษกฎหมายบ้านเมือง ไม่ได้ฝึกการเกษตร เรามาฝึกจิตมาฝึกหัวหน้า หัวหน้าคือใจ ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า

มโนปุพพังคมา ธัมมาฯ ...เรื่องหลายมีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จแล้วด้วยใจ เพราะฉะนั้น พวกเรามาฝึกคราวนี้ คือมาฝึกหัวหน้า ให้หัวหน้ามีศีลมีธรรม ให้หัวหน้ามีเหตุมีผล ให้หัวหน้ามีสติสัมปชัญญะ เรามาฝึกหัวหน้านะ คราวนี้ ถ้าคิดว่าเรามาฝึกอย่างอื่น เราพากันมานอน มาขับมาถ่าย มาธรรมดาเฉยๆ แปลว่าเราคิดผิดแล้ว แปลว่าเราขาดทุนย่อยยับป่นปี้แล้ว เพราะว่าเราไม่รู้เราไปขุดทองที่ไหน ทั้งๆ ที่เขาให้มาขุดทอง ทองอยู่ในพื้นดิน เรากลับไปหยิบใบไม้ ไปจ้องที่อื่นที่ไหนก็ไม่รู้ ไม่ถูกจุดหมายปลายทาง อันนี้ก็เหมือนกัน ให้มาฝึกจิตบำเพ็ญจิตภาวนา แต่เรากลับไปเที่ยว ไปกิน ไปพูด ไปคบค้าสมาคมพูดคุยกัน คบค้ากันเป็นวันๆ อันนั้นไร้ประโยชน์ ไร้คุณค่า

เพราะฉะนั้นให้เราศึกษา อย่างที่หลวงพ่อพูด อย่างน้อยใจของเราจะได้รับความสงบ เมื่อใจของเราสงบดี ออกไปเป็นฆราวาส เป็นหัวหน้า วางตัวถูก คิดก็คิดมีเหตุมีผล การกระทำสิ่งใดก็ล้วนแต่มีเหตุมีผล ลูกน้องบริวาร ภรรยาลูกหลาน พ่อ แม่ ของเรายอมรับเรา

ทั้งนั้น เพราะเรามีเหตุผล เพราะจิตใจของเราได้ฝึกไว้ดีแล้ว ต่อไปนี้รับพร อนุโมทนา

ให้ยึดสายหลวงปู่มั่น ในการภาวนา

ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
เทศน์อบรมพระและฆราวาส
ณ วัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี
เมื่อวันที่ ๑๘ มีนาคม
พุทธศักราช ๒๕๕๖

วันนี้เป็นวันที่ ๑๘ มีนาคม ๒๕๕๖ เมื่อวันที่ ๑๖ ที่ผ่านมานักศึกษาแพทย์มหิดลได้เข้ามาสู่วัด มาเตรียมพร้อมที่จะบวชในวันที่ ๒๔ มีนาคม เมื่อวานพระพี่เลี้ยงได้ถามไถ่ดูแล้วบอกว่า เอสาหังฯ ใช้ได้ ถ้าฝึกอีกหน่อยเดียว ทุกอย่างก็จะเรียบร้อยเข้ากันได้ ก็ให้พระพี่เลี้ยงช่วยกันดู จัดอัฐบริขารให้กับนาค เหมือนกับเสื้อผ้าไซส์ไหน สมควรไซส์ไหนเหมือนกัน ผ้าจีวรถึงจะเป็นผ้าผืนใหญ่ ก็มีไซส์ของเขาเหมือนกัน สำหรับองค์เล็กองค์ใหญ่ พระพี่เลี้ยงช่วยๆ กันให้ครบบริบูรณ์ เพราะว่าการบวชนี้จะขาดบริขารไม่ได้ หรือว่ายืมบริขารก็ไม่ได้ บริขารส่วนใดส่วนหนึ่งไม่ครบไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านให้ถามก่อนที่บวช ให้ถามอัฐบริขาร **อะยันเต ปัตโต** อันนี้บาตรของเจ้าใช่ไหม **อะยัง สังฆาฏิ** อันนี้เป็นผ้าห่มกันหนาว ผ้าห่มคลุมของเจ้าใช่ไหม **อะยัง อุตตะราสังโค** อันนี้เป็นผ้าห่มจีวรของเจ้าใช่ไหม **อะยัง อันตะระวาสะโก** อันนี้เป็นผ้านุ่งของเจ้าใช่ไหม เป็นการถามว่าอัฐบริขารผู้ที่จะบวช เพราะฉะนั้น นาคที่จะบวชพระพี่เลี้ยงต้องช่วยๆ กันดูบริขารให้ครบบริบูรณ์ ถูกต้องตามหลัก

พระธรรมวินัย ไม่ใช่บวชเข้ามาเพียงลวกๆ เอสาหังฯ ก็ท่องไม่ได้ อัฐบริขารก็พะรุงพะรังอิรุงตุงนัง ไม่ได้นะ ให้ถูกต้องตามกฎตามระเบียบตามหลักธรรมวินัยนั่นแหละดี

เมื่อเราบวชเข้ามา เราทำถูกตามหลักพระธรรมวินัยแล้ว เราก็มั่นใจ ภูมิใจ สบายใจ กับผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย ผู้ที่เป็นนาคด้วย ทางฝ่ายพระสงฆ์ด้วยคงให้ช่วยๆ กันดู ขาดตกอะไรไม่ต้องหนักใจบอกหลวงพ่อ หลวงพ่อมีช่องทางจะหามาให้ ทางฝ่ายครูอาจารย์ที่เคยบวชมาก่อน รุ่นพี่ที่เคยบวชมาก่อน ก็คงจะช่วยกันให้เรียบร้อยแล้ว แต่เอามาให้พระท่านช่วยกันดูอีกรอบหนึ่ง เพื่อให้ถูกต้องมั่นใจ และก็จัดให้ถูก ถ้าจัดไม่ถูกถึงวันบวชจริงๆ บริขารไปคนละทิศละทาง อันนั้นก็ไม่ดีเหมือนกัน หลวงพ่อก็เคยเจอมาแล้ว อย่างไปบวชพระที่วัดโพธิสมภรณ์ ทั้งที่พระพี่เลี้ยงก็ใส่ใจพอสมควร ตามปกติการบวชต้องใช้ผ้าสบงขันธ์คือผ้าที่ตัดเป็นช่วงๆ ตัดเป็นช่องตามพระวินัย แต่วันนั้นเอาผ้าสบงวาตเข้าไป พอคลี่ออกมาดู โอ้ตายแล้ว บวชไม่ได้หรอก เพราะว่าไม่ถูกต้องตามพระวินัย ต้องหาผ้าแถวนั้นเข้ามาเสริม อันนี้คือความบกพร่อง

ของพระพี่เลี้ยง ไม่ดูให้ดีก่อน คล้ายๆ กับว่าเห็นผ้าพับๆ ดูแล้วคิดว่าเป็นผ้าสบงใช้ได้เลย ไม่ได้คลี่ออกดูว่าเป็นผ้าสบงขันธ์หรือว่าสบงวาต แต่ตามพระวินัยแล้วต้องเป็นผ้าสบงขันธ์ ถ้าเราเอาผ้าสบงวาตเข้าไป มันใช้ไม่ได้ พระอุปัชฌาย์ก็ต้องรีบหาแถวนั้นมาถวาย ไม่ใช่ยืมนะ ยืมก็ไม่ได้อีก ต้องถวายขาดเลย สบงวาตเป็นผ้าผืนเดียว ไม่ได้ตัดขาด

ในครั้งพุทธกาล การยืมบริขารบวช พอบวชเสร็จองค์ที่ให้ยืมก็ทวงบริขารคืน ก็เลยมีเรื่องเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวินัยไว้ว่า ก่อนที่จะบวชห้ามยืมบริขารผู้ใดที่เป็นของส่วนตัวของเขา ต้องเป็นของตัวเองล้วนๆ จึงจะบวชได้ นี่ก็คือหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า หลวงพ่อบอกว่าใครจะเข้ามาบวชในวัดของหลวงพ่อต้องท่องเอสาหังฯ ให้ถูกและบริขารต้องถูกต้องครบถ้วนตามพระวินัย เพราะเป็นมาในครั้งพุทธกาลตอนที่พระพุทธเจ้าของเราได้ตรัสรู้ใหม่ๆ ท่านได้โปรดปัญจวัคคีย์ทั้งห้า พอพระอัญญาโกณฑัญญะ ได้ฟังธรรมเทศนาเกิดความเคารพเลื่อมใสนับถือ เหมือนอย่างเราอยากจะ

บวช พระพุทธเจ้าก็ทรงบวชให้ เพราะได้บรรลุพระโสดาบันแล้ว พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า เอหิ ภิกขุ เป็นต้น ความว่า จงเป็นภิกษุมาเถิด เธอจงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์โดยชอบเถิด องค์นั้นก็เป็นพระและบริขารก็ลอยมา นี้คือท่านพูดไว้ในพระไตรปิฎก บริขารลอยมา ท่านก็บวชเป็นพระ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะและอัสสชิ อีกสี่องค์ก็ได้บรรลุ ท่านก็บวชแบบเดียวกันคือบวชแบบเอหิภิกขุอุปสัมปทา พอต่อมาเห็นพระภิกษุสงฆ์เหล่านี้ไปประกาศพระธรรมเทศนาว่าการ คณะศรัทธาญาติโยมเกิดความเคารพนับถือเลื่อมใส ก็พามาขอบวชกันมาก

ทีนี้พอมากต่อมากเข้า พระพุทธเจ้าท่านก็บัญญัติให้กล่าว พุทธัง ธัมมัง สังฆัง ยึดพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะเป็นที่พึ่ง บวชโดยถึงสรณะทั้ง ๓ พอต่อมาอีกคนเข้ามาบวชมากขึ้นๆ อีก พระพุทธเจ้าเห็นมีมาบวชมากเกินไป ช่วง **ติสรณคมนูปสัมปทา** บวชง่ายเกินไปใครเห็นลูกน้อง คณะศรัทธาญาติโยม ลูกหลานตามถนนหนทาง เอ้า..บวชๆๆ ผมบวชไม่ได้ครับ เอ้าให้ว่าตาม นะโม ตัสสะ ภควโตฯ พอว่าตามแล้วก็เป็นพระ

พอเป็นพระมา ก็ปล่อยให้บวชไปเรื่อย ผู้ที่บวชมาก็ไม่รู้จักขนบธรรมเนียมประเพณีของพระ จะไปที่ไหนก็เหมือนชีวิตฆราวาส ตนเองเป็นมาอย่างไรก็ทำตามที่ตนเองเป็นฆราวาส อยากจะไปไหนก็ไป อยากจะทำอะไรก็ทำ พี่น้องประชาชนศรัทธาญาติโยมที่เคารพนับถือเลื่อมใสธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าก็พากันตำหนิพระ ทำไมพระไม่มีวินัย ไม่มีกฎระเบียบ ทำตัวสะเปะสะปะ เหมือนฆราวาส ไม่มีมารยาทที่ดีเลย ศรัทธาญาติโยมเขาโพนทะนาติเตียนพระสงฆ์ในยุคนั้น พระสงฆ์ทั้งหลายได้ยินก็มากราบทูลพระพุทธเจ้าว่า เพราะพระสงฆ์ไม่อยู่ในกรอบวินัย ศรัทธาญาติโยมเขาตำหนิพระเจ้าข้า

พระองค์จึงเรียกประชุมสงฆ์เพื่อหาสาเหตุว่าเพราะอะไร ทำไมพระสงฆ์จึงเป็นอย่างนี้ พระสงฆ์จึงกราบทูลพระพุทธเจ้า ถึงมูลเหตุว่าเพราะบวชง่ายเกินไป ใครอยู่ในสถานที่ใดก็บวช พอบวชแล้วก็ปล่อย ไม่ได้แนะนำสั่งสอนบอกกล่าว วินัยเบื้องต้นควรจะปฏิบัติตนอย่างไรมีแต่บวชให้เฉยๆ บวชแล้วก็ปล่อยปละละเลย นิสัยฆราวาสญาติโยมก็ยังมีอยู่ เวลาไปบิณฑบาตเห็นศรัทธา

ญาติโยมกำลังทานอาหารอยู่ในครอบครัวของเขา พระไม่มีอาหารจะฉันจะทาน ก็ชูบาตรเข้าไปในวงสำรับกับข้าว เขาจะทำอย่างไรในเมื่อพระมาขอในวงข้าว เขาก็ต้องแบ่งให้ บางคนเขาอาจจะดุด่า หรือแสดงความไม่พอใจกับพระสงฆ์ที่ทำอย่างนั้น เพราะพระสงฆ์ทำไม่ถูก พระพุทธเจ้าท่านจึงได้บัญญัติวินัยขึ้นมา แต่นี้ต่อไปให้บุคคลทั้งหลายที่จะบวช จะต้องสวด **จตุตถกรรมวาจา** เมื่อบวชเสร็จแล้วให้ขอนิสสัยจากพระอุปัชฌาย์ ถึง ๕ ปี หรือถ้าหากว่าไม่ได้อยู่กับพระอุปัชฌาย์ก็ขอให้อยู่กับอาจารย์ ๕ ปี **อาจะริโย เม ภันเต โหหิ** ข้าพเจ้าขอนิสัยจากท่านพระอาจารย์ **อัชชะตัคเคทานิฯ**... ภาระของท่านกระผมยินดีรับ จากนั้นมาพระสงฆ์ก็อยู่ในกฎระเบียบ พอบวชมาแล้วพระอุปัชฌาย์ก็ต้องใส่ใจ ว่าบวชแล้วจะทำอย่างไร อยู่อย่างไร

อย่างที่ท่านบวชที่วัดบวรฯ อย่างนี้ ถึงจะไม่ได้อยู่ที่วัดบวรฯ ท่านให้มาอยู่ที่วัดนาคำน้อย ท่านก็มีจดหมายแนะนำมา มอบหมายมาว่า พระองค์นี้ใช้นาม ฉายา อย่างนี้ ท่านอยากจะมาปฏิบัติที่วัดของท่าน ขอให้ท่าน

ดูแลถ้าหากว่ามีปัญหาอะไรก็ขอให้ท่านส่งกลับไปที่ต้นสังกัด อย่างนี้เป็นต้น จากนั้นพระท่านก็มาที่วัด หลวงพ่อก็ต้องรับ เป็นภาระที่เป็นอาจารย์จะต้องแนะนำสั่งสอนบอกกล่าว ขาดเหลือขาดตกบกพร่องปัจจัย ๔ เจ็บไข้ได้ป่วยอย่างไรหลวงพ่อจะต้องเป็นผู้ดูแล เหมือนกับว่าเป็นผู้ปกครองอย่างนั้นแหละ แต่ผู้ที่เข้ามาอยู่อาศัยก็มาเพื่อการศึกษา เพื่อการเรียนรู้หลักพระธรรมวินัย ศึกษากฎระเบียนหลักพระธรรมวินัย ที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้อย่างไร เรื่องวินัย ก็คือเรื่องศีล ศีลของพระคือกฎระเบียบอันนี้เรามองเห็นกันได้ แต่เรื่องธรรม เรื่องสมาธิธรรม ปัญญาธรรม สมาธิและวิปัสสนา จุดนี้แหล่ะที่เป็นจุดใครสอนกันได้ยาก พูดแต่เรื่องในพระไตรปิฎก ศีลรักษา กาย วาจา ให้เรียบร้อยชื่อว่าศีล สมาธิตั้งใจมั่นปัญญารอบรู้ในกองสังขาร ท่านพูดแต่เพียงเท่านั้น แต่เพียงเท่านั้นมันไม่พอ มันต้องขยายผลนะทีนี้ ขยายผลมันก็ต้องอาศัยพ่อแม่ครูบาอาจารย์เคยประพฤติปฏิบัติมาอย่างไร สมาธินี้ทำอย่างไร มีกี่วิธีที่จะทำสมาธิ ถ้าไม่มีครูบาอาจารย์แนะนำสั่งสอนเป็นหลักเป็นฐาน เป็นกฎ

เป็นเกณฑ์จริงๆ ก็สะเปะสะปะอย่างทุกวันนี้ที่เห็นกัน

เมื่อสองอาทิตย์ที่ผ่านมา มีคนหนุ่มอายุสักประมาณสามสิบกว่าปี เขาเคยสนใจเรื่องภาคปฏิบัติ เรื่องจิตภาวนา เขาบอกว่า ผมไปศึกษาอ่านในพระไตรปิฎก ศึกษาจากครูอาจารย์ในแต่ละองค์ การแนะนำสั่งสอนไม่เหมือนกัน ผมก็งงไม่รู้จะยึดตามแนวแถวองค์ไหน องค์หนึ่งก็แนะนำอีกอย่างหนึ่ง องค์หนึ่งก็แนะนำอีกอย่างหนึ่ง ผมเลยไม่รู้จะยึดตามแนวแถวไหน ผมมาหาอาจารย์ให้ท่านอาจารย์บอกผมว่าจะทำอย่างไร องค์หนึ่งบอกกำหนดที่ลมหายใจ องค์หนึ่งกำหนดที่ท้อง องค์หนึ่งกำหนดที่เวทนา องค์หนึ่งดูที่จิตใจ ดูๆ แล้วผมไม่รู้ว่าจะจับที่ตรงไหน

ฟังๆ ดูก็มีเหตุผลอ้าง หลักธรรมของพระพุทธเจ้าเหมือนกัน หลวงพ่อก็บอกว่า ใช่ ถ้าเราไม่ได้เรียน ไม่ได้ศึกษาให้กว้างขวางเราจะแยกแยะไม่ออกนะ ถ้าเปรียบเทียบก็เหมือนกับหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเหมือนกับวิธีทำสมาธิ จะทำอย่างไรจิตใจจึงจะสงบ แล้ววิปัสสนาจะพิจารณาอย่างไร จึงจะกลั่นกรอง ไตร่ตรองเหตุและผล ถึงจะพ้นทุกข์ในวัฏสงสาร เกิดความเบื่อหน่าย

คลายหลุดพ้นไปได้

วิธีการทำก็เหมือนกับว่าเราทำอย่างไรถึงจะได้เงิน แต่ละคนก็มีวิธีการหาเงินไม่เหมือนกัน บางคนปลูกยางกรีดยางขาย เขาก็ต้องอธิบายเรื่องการปลูกยาง ควรจะเตรียมดินอย่างนี้ ควรจะทำอย่างโน้นอย่างนี้ ปลูกยางควรจะใส่ปุ๋ยอย่างนี้ ควรจะรอถึงขนาดนี้ ควรจะดูแลเป็นระยะๆ ๕ - ๖ - ๗ ปี ถึงกรีดยางได้ เวลากรีดยางต้องทำอย่างนี้ๆ แล้วขายยางผมก็รวย บางคนปลูกข้าว ขายข้าวก็อธิบายวิธีการปลูกข้าว อาชีพอื่นๆก็เหมือนกัน มันคนละอาชีพกัน ปลูกยางกับปลูกข้าวคนละอย่างกัน แต่ก็ได้เงินเหมือนกัน บางคนขายของชำก็ได้เงินมาเหมือนกัน บางคนเป็นนักกฎหมาย การว่าความต้องเรียนอย่างนี้ๆ ผลที่สุดก็ได้เงินเหมือนกัน แต่ละวิชาอาชีพก็ได้เงินมาเหมือนกัน คนที่ไม่ได้ศึกษาแยกแยะอาจสงสัยว่าทำไม เพราะผลออกมาก็ได้เงินเหมือนกัน เหตุที่ทำไม่เหมือนกันวิธีหาเงิน แต่ได้ผลเหมือนกันคือได้เงิน การปฏิบัติธรรมมันน่าจะเหมือนกัน แต่ทำไมไม่เหมือนกัน มันงงละทีนี้

เมื่อเหตุ (วิธีการ) มันต่างกันอย่างนั้น จึงแยกแยะไม่ออก เอาเถอะวิธีการมันมีมากหลากหลาย แต่ถ้าเราเชื่อมั่นในปฏิปทาองค์หลวงปู่มั่น ให้เรายึดตามแนวแถวหลวงปู่มั่นก็แล้วกันหลวงพ่อเชื่อในปฏิปทาแนวแถวของหลวงปู่มั่น หลวงปู่มั่นท่านบอกว่าพระพุทธเจ้าท่านให้กำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นหลัก หลวงปู่มั่นให้บริกรรมหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ เอาสองอย่างในกรรมฐานของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าเป็นอานาปานสติ แต่หลวงปู่มั่นท่านบวก "พุทโธ" เข้าไปด้วย บวกพุทโธกับอานาปานสติ เป็นสองอย่าง กำหนดลมหายใจเข้าออกนี่แหล่ะ คือทำจิตใจให้สงบ เมื่อจิตใจสงบเป็นพื้นฐานดีแล้ว จะเดินทางวิปัสสนาค่อยมาว่ากันอีก **ถ้าจิตใจไม่สงบ ยังไม่ต้องเดินทางวิปัสสนา ปฏิบัติตามแนวแถวหลวงปู่มั่นให้ศึกษาตามนี้ เพราะหลวงปู่มั่นท่านเป็นต้นตระกูลพระกรรมฐาน พวกเราก็น่าจะไว้ใจมอบความไว้วางใจและความเชื่อถือ หลวงปู่มั่นเองเมื่อท่านมรณภาพลงไปแล้วกระดูกของท่านได้กลายเป็นพระธาตุ ครูบาอาจารย์สายของหลวงปู่มั่น ที่ท่าน**

มรณภาพลงไป กระดูกของท่าน อัฐิของท่านได้กลายเป็นพระธาตุ

คำว่ากระดูกกลายเป็นพระธาตุ หรืออัฐิกลายเป็นพระธาตุนี่คือพระอรหันต์ พูดอย่างอื่นไม่ได้ พระอรหันต์เท่านั้นถึงจะเป็นไปได้ เพราะฉะนั้นพวกเราลูกหลานทั้งหลายน่าจะยึดแนวแถวของหลวงปู่มั่น ที่ท่านพาพวกเราปฏิบัติ ไม่ต้องส่ายนู่นส่ายนี่ จับนู่นจับนี่ ถ้าปฏิบัติตามแนวแถวหลวงปู่มั่น กำหนดลมหายใจเข้าออกแล้ว ภาวนาพุทโธๆๆ มันยังไม่สงบ แล้วเราจะไปยึดสายอื่นก็ไม่ว่ากัน ได้ทั้งนั้นแหละ ถ้าหากว่าเราจะไปศึกษาฟังคนนั้นฟังคนนี้ ฟังสายนั้นฟังสายนี้ ฟังกลุ่มนั้นฟังกลุ่มนี้ ผลที่สุดไม่รู้จะจับสายไหน ในที่สุดก็คืออ่อนอกอ่อนใจ ไม่รู้จะจับสายไหน เลยเป็นผู้เปล่าประโยชน์ไป เพราะเหตุไร เพราะไม่มั่นใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม **ขอให้ทุกท่านตั้งอกตั้งใจยึดอะไรต้องยึดว่าเราจะเอาตรงไหน กรรมฐานพระพุทธเจ้าวางไว้ตั้ง ๔๐ อย่าง ไม่ใช่น้อยนะ ๔๐ อย่าง อันนั้นพอประมาณเท่านั้นที่พระพุทธเจ้าทรงวางเอาไว้ แต่หลวงปู่มั่นเอามาสองอย่าง**

อานาปานสติพร้อมทั้งพุทโธกำกับลมหายใจเข้าออก

แต่หลวงพ่อขอแนะนำอีกอันหนึ่งนะ หลวงพ่อเคยปฏิบัติแล้วได้ผล มันเห็นได้ง่าย หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง หายใจเข้านับสาม หายใจออกนับสี่ คี่คู่ คี่คู่ หายใจเข้าเป็นเลขคี่ หายใจออกเป็นเลขคู่ แต่ถ้าหากว่ามันจะเผลอ มันจะเบลอๆ หายใจเข้ามันจะเป็นเลขคู่ หายใจออกมันจะเป็นเลขคี่ มันสลับกัน แสดงว่าสติของเราขาดแล้ว เราต้องตั้งต้นใหม่ นี่หล่ะ เห็นได้เร็ว เพราะฉะนั้นเราต้องทดลองดู **เราจะทดลองสติของเราดีไหม ทดลองนั่งภาวนาแล้วนับดู หายใจเข้านับหนึ่ง หายใจออกนับสอง หายใจเข้านับสามนับสี่นับห้า ถึงร้อย แล้วไม่เผลอสติของเรายังมั่นคงไม่เผลอ แสดงว่าสติของเราดี นาทีกว่าๆ ต่อไปก็นับสักเก้าครั้ง สิบครั้งไม่เผลอ แล้วค่อยกำหนดลมหายใจเข้า พุท ลมหายใจออก โธ พุทโธ พุทโธ นี่แหล่ะเป็นการฝึกสมาธิ**

คนที่มีสติสัมปชัญญะดีแล้ว คิดอะไร ทำอะไรก็ดีทั้งหมด แต่ทว่าเราไม่ได้ฝึกเอาไว้ ไม่ได้เข้มงวดกวดขัน ต่อไปสติของเราก็เลื่อนลอย เป็นอัลไซเมอร์ได้ง่ายๆ **คน**

ที่เป็นประสาททั้งหลายก็คือคนขาดสติ ถ้าสติอยู่กับตัวเองแล้วมันจะเป็นบ้าได้อย่างไร เพราะสติอยู่กับตัวเองตลอดนี่ คนที่ขาดสตินั่นแหละมันมักไปในรูปลักษณะอย่างนั้น ถ้าขาดมากๆ จนไม่รู้จักอะไรเลยก็เสียหาย เพราะสติสัมปชัญญะเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญควรจะฝึกเอาไว้ นี่และวิธีการฝึก

ต่อไปค่อยฝึกขั้นวิปัสสนา อันนั้นคือมันต้องออกไปจากสมถะ สมถะและวิปัสสนา ถ้าสมถะดีแล้วก็ศึกษาเรื่องวิปัสสนา ท่านพาดำเนินด้านวิปัสสนา นั่นเป็นขั้นตอนต่อไป เรื่องสมาธินี่หลวงพ่ออยากให้พวกเราคณะศรัทธาญาติโยมลูกหลานทุกคนที่เข้ามาศึกษา **โดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกนักศึกษาทั้งหลาย ที่เข้ามาบวชถึงเราจะได้เรียนได้ศึกษามาทางไหน ศึกษามาสายไหนสายอะไรก็ตามในเมื่อเข้ามาอยู่วัดของหลวงพ่อมาอยู่ที่นี่เดือนกว่า ให้ศึกษาเรื่องสายของหลวงปู่มั่น สายอื่นทิ้งไว้ก่อน มันไม่สายหรอก แล้วค่อยว่ากัน ถ้าเราปฏิบัติตามแนวแถวของหลวงปู่มั่นแล้วมันไม่ได้ผล เราจะกลับไปอีกก็ไม่ว่ากัน**

แต่ถ้าหากว่าเรามาอยู่ที่นี่ มาอาศัยแนวแถวหลวงปู่มั่น แล้วยังมาถามหลวงพ่อว่า เพ่งอย่างนู้น เพ่งอย่างนี้ กสิณอย่างนู้น กสิณอย่างนี้ อย่ามาถามหลวงพ่อ หลวงพ่อไม่ตอบนะ เพราะเหตุไร เพราะหลวงพ่อไม่ได้ศึกษาสายนั้น เพราะฉะนั้นพวกเราต้องทิ้งสายอื่นไว้ก่อน **ให้ภาวนาพุทโธเสียก่อนให้จริงจัง ให้ฝึกสมาธิจริงจัง เราภาวนาตามแนวแถวของหลวงปู่มั่นแล้ว ถ้ามีอะไรผิดแปลกแตกต่างไป หลวงพ่อก็พูดได้ แนะนำได้ บอกกล่าวได้** แต่ถ้าหากเป็นสายอื่น เพ่งอย่างนู้นเพ่งอย่างนี้ เผลอๆ เป็นบ้าขึ้นมาได้ เป็นเพราะเหตุไร เป็นเพราะมาศึกษาในวัดของหลวงพ่อ หลวงพ่อไม่รับรอง เพราะเหตุไร เพราะไม่ปฏิบัติไปตามแนวแถวของหลวงพ่อสั่งสอน เอาสายอื่นเอาแนวอื่นมาปฏิบัติ **ถ้าหากเพ่งจิตเพ่งใจออกไปข้างนอกมันเสียหาย เสียสูญได้เหมือนกัน เขาว่าธรรมแตกๆ ก็อย่างนี้แหละ คล้ายๆ กับว่าส่งจิตส่งใจออกไปข้างนอก อยากจะมีอิทธิฤทธิ์ อยากจะมีฤทธิ์มีเดชอยากจะเหนือกว่าใครๆ ทั้งหมด จะไปเหนือได้อย่างไรต้องดูที่ใจนี่แหละ มันมีเบรกห้ามอยู่ ตามแนวแถวของ**

หลวงปู่มั่น

แต่ถ้าหากว่าไปสายอื่น หลวงพ่อไม่รับรอง เพราะฉะนั้นมาอยู่วัดหลวงพ่อ พวกลูกหลานนักศึกษาทั้งหลายให้ยึดแนวแถวของหลวงปู่มั่น ให้ภาวนา พุทโธ นี่แหล่ะ กำหนดลมหายใจเข้า พุท หายใจออก โธ เมื่อเรานั่งพยายามนั่งให้นาน แล้วก็เดินจงกรมด้วย

วันนี้หลวงพ่อได้บอกกล่าวแนะนำลูกหลานคณะศรัทธาญาติโยม ให้ยึดตามแนวแถวหลวงปู่มั่นในการภาวนา เมื่อมาหาหลวงพ่อ หลวงพ่อจะให้ยึดสายนี้ **แนวแถวหลวงปู่มั่น หลวงพ่อมั่นใจ เพราะอะไร เพราะต้นตระกูลของพวกเราอัฐิท่านได้กลายเป็นพระธาตุอย่างพวกเราท่านทั้งหลายได้เห็น มั่นใจว่าคืออัฐิธาตุของพระอรหันต์ เพราะฉะนั้นให้เดินตามแนวแถวของพ่อแม่ครูอาจารย์สายของพระอรหันต์ หลวงพ่อคิดว่าไม่ผิด แนะนำไม่ผิดก็แล้วกัน มั่นใจว่าไม่ผิด** ต่อไปอนุโมทนารับพร....

มีสติ มุ่งมั่น ปล่อยวาง
หนทางสู่มรรคผล

ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
เทศน์อบรมพระและฆราวาส
ณ วัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี
เมื่อวันที่ ๑๖ เมษายน
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ผู้ที่เข้ามาแล้วแต่จิตใจไม่เป็นไปตามแนวแถวของพระ จิตใจข้องแวะหันเหไม่รู้จะไปทางไหน บางทีก็เหมือนกับอวกาศ ยานอวกาศ มันบินขึ้นไปแล้ว ดิ่งขึ้นไปพ้นชั้นของโลกไปแล้ว เข้าแดนอวกาศมันก็ไปได้ โลกไม่ดึงดูด แต่ถ้าขึ้นไปแล้ว เก้ๆกังๆ โลกก็ดึงดูด ตกลงมาได้ง่ายๆ เหมือนกัน **ชีวิตของพระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ถ้ามีความมุ่งมั่นหรือความตั้งใจจริง อย่างพระพุทธเจ้าที่ท่านเสด็จออกไปบวช ท่านบอกว่าเราจะไม่กลับมาอีกแล้ว เราจะต้องหลีกเร้นหาทางพ้นทุกข์ในชาตินี้ นี่คือความตั้งใจ ความมุ่งมั่นของพระพุทธเจ้า ท่านตั้งใจมั่นจริงๆ ตัดขาดจากโลก** เพราะโลกเรียนรู้มาแล้วว่าเป็นอย่างไร แต่บัดนี้จะต้องออกไปเสาะแสวงหาทางที่จะไม่มาเวียนว่ายตายเกิดอีก ท่านก็ตัดเด็ดขาด ท่านก็ไปได้เด็ดขาด

มาพิจารณาตามพ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ของพวกเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากว่าองค์ไหนมีความมุ่งมั่น มีความตั้งใจ มีความพยายาม องค์นั้นก็ไปได้ แต่ถ้าหากว่ายังสองจิตสองใจหรือว่ายังไม่เชื่อมั่น โดยมากตีลังกากลับ

มีมากเหมือนกัน เพราะฉะนั้นชีวิตของนักพรต นักบวช ถ้าจะว่าไปแล้วก็ไม่ใช่ของง่าย และไม่ใช่ของยากสำหรับผู้ที่ตั้งใจ แต่ว่ากุญแจดอกสำคัญที่จะเปิดไปสู่จุดนี้ได้นั้นคืออะไร พวกเราต้องศึกษา

ในหลักของพระพุทธศาสนา ท่านบอกว่า สติสติสัมปชัญญะ คือให้มีสติอยู่ทุกๆ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เวลาก้าวไปให้มีสติว่าเราก้าวเดิน เวลาเราเดินก็รู้ว่าขาขวา พุท ขาซ้าย โธ ขณะที่เราฉันจังหันก็รู้ว่าในขณะนี้เราฉันอาหาร เวลาจะไปที่ไหน ก้าวเดินเหินไปที่ไหนเราก็รู้ว่าเราก้าวเดิน มีสติอยู่ตลอด นี่แหละสติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว ในเมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ตลอดคือพื้นฐานเป็นกุญแจสำคัญเดินไปสู่มรรคสู่ผล ในเมื่อเราไปนั่งภาวนา กำหนดลมหายใจเข้าก็มีสติในลมหายใจเข้า ลมหายใจออกก็มีสติในลมหายใจออก เพราะคนเราย่อมมีลมหายใจเข้าออกอยู่ตลอดเวลา จึงให้มีสติในลมหายใจเข้าออก จิตใจของเราก็รวม ไม่คิดไปในอดีตไม่คิดไปในอนาคต ใจเราก็รวมสงบลงเป็นหนึ่ง เมื่อจิตรวมเป็นหนึ่งแล้วเราจะมอง

เห็นสิ่งรอบด้านรอบข้างของเรา เหมือนกับเรายืนนิ่ง เมื่อเรายืนนิ่งแล้วเราจะเห็นอะไรอยู่รอบข้างของเราชัด นี้ก็เหมือนกัน **จิตที่สงบนิ่งเราจะมองเห็น สิ่งชั่ว สิ่งดี สิ่งที่มายั่วยุจิตใจของเรา สิ่งไหนที่มากวนใจของเรา อารมณ์โมโหโกรธา สิ่งไหนที่ควรรู้ เราจะรู้ว่าจิตใจของเรามีอะไรเข้ามากวนจิตใจของเราบ้าง มีอะไรเข้ามากระทบในขณะนั้นบ้าง เพราะเรามีสติ ใจของเรานิ่ง**

พระพุทธเจ้า ท่านจึงสอนพระสาวกทั้งหลาย ไม่ใช่แต่สอนพระ โยมท่านก็สอน โยมก็ให้มีสติเหมือนกัน แต่มันก็ฝึกยากสำหรับคณะศรัทธาญาติโยม แต่ถึงอย่างไรก็ต้องหาโอกาสฝึก ฝึกไว้ เพราะคนมีสติอยู่ตลอดเวลาจะไป ณ ที่ใด ดูแล้วก็สวยงาม ถ้าคนขาดสติบ่อยๆ ก็ไม่เป็นผลดีเหมือนกัน ทำให้เสียหายได้ ยิ่งเมื่ออายุมากขึ้นมาเท่าไหร่ เราไม่เคยฝึกสติเอาไว้ ทำให้สติของเราขาดบ่อยๆ เมื่อสติขาดบ่อยๆ ก็ไม่เป็นผลดี แต่ถ้าขาดสติมากๆ อย่างที่เราเห็น คนขาดสติมากๆ เป็นอย่างไร ก็ส่งเข้าโรงพยาบาลศรีธัญญา มหาโพธิ์ เพราะอะไร เพราะคนขาดสติ เรื่องสติสัมปชัญญะเป็นเรื่องที่สำคัญยิ่งใน

หลักของพระพุทธศาสนา เพราะฉะนั้นเราควรฝึก วิธีการฝึกสติสัมปชัญญะ สติคือความระลึกได้ ระลึกได้เสียก่อน เช่น ข้าพเจ้าจะตั้งสติระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว ระลึกถึงความรู้ตัว พยายามให้มีสติกับการเดิน การเป็นอยู่ การทานอาหาร การพูดคุย คือมีสติในการเป็นอยู่ทุกอย่าง ในเมื่อเรามีสติเป็นพื้นฐานแล้ว เราจะนั่งภาวนา เราจะเดินจงกรม ใจของเราก็จะไม่ออกไปข้างนอก ในหลักของครูบาอาจารย์ ท่านว่าบังคับนะ บังคับให้จิตใจอยู่ในความสงบ ดังนั้นเรื่อง**สติสัมปชัญญะเป็นสิ่งจำเป็นสำคัญ ไม่ใช่ของพระอย่างเดียว เป็นหน้าที่ของคณะศรัทธาญาติโยมด้วย ท่านที่ได้สำเร็จมรรค สำเร็จผลสำเร็จเป็นอริยบุคคล เริ่มมาจากจุดนี้ คือสติสัมปชัญญะ**

ถ้าพวกเรานั่งสมาธิใจรวมสงบลงเป็นหนึ่ง จิตใจไม่ปรุง ไม่ฟุ้งไปทางอื่น ใจนิ่ง จิตใจสงบรวมลงเป็นหนึ่งแล้ว ถ้าใครทำอย่างนั้นได้โดยสม่ำเสมอ คนนั้นถ้าสิ้นใจหรือใจขาดในขณะนั้น หรือว่าตาย ท่านเรียกว่าไปเกิดพรหมโลก ไปเสวยความสุขแบบมีสมาธิ แต่ถ้าผู้ใดยังไม่ถึงขนาดนั้น ขณะที่ตาย ใจขาด ระลึกถึงคุณงามความดี

ที่ได้ปฏิบัติบิดามารดา ปฏิบัติศีล ปฏิบัติธรรม รักษาศีล ไหว้พระ ให้ทาน รักษาศีล ประกอบคุณงามความดีมุ่งมั่นในสิ่งที่ดี บุญกุศลจะพาไปสู่สวรรค์ ไปสวรรค์ชั้นต่างๆ หรืออย่างน้อยก็มาเกิดเป็นมนุษย์ เพราะว่าใจเป็นกุศล แต่ถ้าหากว่าใจเป็นบาปเป็นอกุศลเข้ามาในช่วงนั้น บาปอกุศลก็จะพาไปเหมือนกับตำรวจ ทหาร ล็อคแขนพาไปใช้กรรมเสียก่อน **หลักพระพุทธศาสนา ท่านว่าตายแล้วไม่สูญ ตายแล้วเกิดอีก เพราะฉะนั้นท่านจึงสั่งสอนพุทธบริษัท ๔ ของพระองค์ ว่าอย่าตั้งอยู่ในความประมาท ให้พวกเราเตรียมพร้อมสั่งสมคุณงามความดีเข้าสู่จิตใจไว้ ตายแล้วไม่สูญนะ ตายแล้วเกิดอีก สิ่งไหนที่มันไม่ดี อย่าคิด อย่าทำ อย่าพูด ถ้าพูดก็เป็นบาปเหมือนกัน**

ในหลักของพระพุทธศาสนา เป็นปาราชิกขาดจากการเป็นพระได้ด้วยคำพูด คำพูดอย่างไรที่ขาดจากการเป็นพระ พระพุทธเจ้าว่า อวดอุตริมนุสสธรรม คือธรรมอันยิ่งใหญ่ที่ไม่มีในตน คือตัวเองไม่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ก็อวดว่าตนเองสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เพื่อ

จะให้คณะศรัทธาญาติโยมนับถือเลื่อมใส อันนี้ก็คือ ขาดจากการเป็นพระได้ คือการพูดเพียงเปล่งวาจาเท่านั้น ก็สามารถทำความชั่วเสียหายได้อย่างมาก ส่วนการกระทำนั้นไม่ต้องพูดถึง การเคลื่อนไหวทางร่างกาย มีการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตอย่างนี้เป็นต้น แต่เรื่องใจถ้าเพียงรู้สึกนึกคิด ก็เป็นบาปได้เหมือนกัน เช่นคิดโลภอยากได้ของเขา คิดพยาบาทปองร้ายเขา เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม ใจของเราโมโห โกรธา ฉุนเฉียว คล้ายๆ ว่าใจเศร้าหมอง มีทุกข์ในใจ เพราะว่าเรามีความคิดอย่างนี้ ก็เป็นบาปทางใจ แต่ยังไม่บาปมาก เพราะยังไม่ถึงกับผิดศีล

คิดในใจยังไม่ผิดศีล แต่ผิดธรรม ธรรมเป็นของละเอียดกว่า แต่ถ้าผิดศีลคือ เราปล่อยกายออกไป ไปทุบไปตีไปฆ่าเขา อันนี้ บาปทางกาย ทางวาจาพูดออกไป อันนี้ก็ผิดศีล ศีลก็คือ สำรวมกาย วาจา ให้เรียบร้อย ชื่อว่าศีล ศีลคือการสำรวมกายกับวาจาไม่ใช่สำรวมใจ ไม่ใช่ว่าศีลคือการรักษา กาย วาจา ใจ ให้เรียบร้อย ศีลคือการสำรวมกาย วาจา คือการเปล่งวาจาคือการกล่าวคำพูด ให้เรียบร้อยไม่ออกนอกลู่นอกทาง ไม่ผิดกฎหมาย

บ้านเมือง ไม่ให้ผิดศีลธรรม อันนี้แปลว่าสำรวมกายวาจาให้เรียบร้อยชื่อว่าศีล ส่วนธรรม คือทางด้านจิตใจคิดไปในทางชั่วช้าเสียหาย คิดโลภอยากได้ของเขา คิดโกรธพยาบาทปองร้ายเขา เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม การเห็นผิดจากทำนองคลองธรรมอาจไม่ผิดกฎหมาย แต่ผิดศีลธรรมได้ **การที่จะสำรวมใจได้ เราจะเอาอะไรมาเป็นเครื่องกำกับหรือมาเป็นเครื่องบังคับหรือมาเป็นเครื่องผูกมัดจิตใจของเราไม่ให้ออกนอกลู่นอกทาง เราจะทำอย่างไร พระพุทธเจ้าท่านว่านอกจากสมาธิแล้วไม่มี คือสติสัมปชัญญะเท่านั้นที่จะเข้าควบคุมจิตใจความปรุงแต่งนึกคิดได้ นอกจากสติสัมปชัญญะแล้วไม่มีทางอื่น** เพราะฉะนั้นท่านจึงเน้นว่า สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว มีสติกับสัมปชัญญะเท่านั้นยังไม่พอ ท่านยังให้มีคำบริกรรมเข้าไปอีก เวลาหายใจเข้า พุท เวลาหายใจออก โธ หรือว่าหายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก หรือว่าหายใจบริกรรมพุทโธ

ท่านบอกว่าให้จิตให้ใจอยู่ในลมหายใจเข้าออก

เพราะใจของเราเป็นนามธรรม มันเลื่อนไปลอยมา ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ เราจะมองไม่เห็นใจของเรา คิดอยู่ทั้งวี่ทั้งวัน ทั้งเดือนทั้งปีไม่รู้มันไปที่ไหน แต่ถ้าเราได้ฝึกหัด เราได้ศึกษาจากพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว พระพุทธเจ้าสอนให้มีสติสัมปชัญญะ สติ คืออะไร สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว ทีนี้เราก็ระลึกถึงความรู้ตัว เราอยู่ในสถานะไหน เรานั่งอยู่ใช่ไหม กำลังพูดอยู่ใช่ไหม นี่แหละคือสัมปชัญญะ คือความรู้ตัวในขณะนี้ จากนั้นพอรู้เข้ามาก็รู้ใจคือนามธรรม ใจตัวนี้คือตัวคิดนึก ตัวนึกคิดซึ่งสำคัญมาก

ในหลักพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญเรื่องของใจเป็นเรื่องใหญ่ ท่านจึกยกเป็นบาลีขึ้นมาว่า มโนปุพพังคมา ธัมมา, มโนเสฏฐา มโนมยา เรื่องทั้งหลาย มีใจเป็นใหญ่ มีใจเป็นหัวหน้า สำเร็จแล้วด้วยใจ ท่านเน้นหนักเรื่องของใจ ใจเป็นใหญ่ใจเป็นหัวหน้า คนจะดีหรือคนจะเลวออกไปจากใจทั้งหมด ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ เราก็จะห้ามใจของเราได้ อย่าคิดไปในทางชั่วนะ อย่าไปคิดเบียดเบียนคนอื่นนะ มัน

ไม่ดีนะ เวลาโกรธ โกรธไปเพื่ออะไร ทำไมเราจึงโกรธ มันได้อะไร ต่างคนก็ต่างใช้กรรมของใครของเรา หมามันก็ใช้กรรมของมัน มันเกิดมามันไม่อยากเป็นหมาหรอก ใครๆ ก็อยากเป็นเศรษฐีสูงส่งด้วยกันทั้งนั้นแหละ แต่ทุกคนมีกรรม กรรมของใคร กรรมของเรา เราก็มีกรรมอย่างหนึ่งเหมือนกัน กรรมคือการกระทำของเราในอดีต เราก็อยากเป็นใหญ่สูงส่งขึ้นไปไม่ใช่เหรอ ก็อยากเป็นผู้มีบุญหนักศักดิ์ใหญ่ไม่ใช่เหรอ **สิ่งไหนที่สูงที่สุด สบายที่สุด ร่ำรวยที่สุด ยศถาบรรดาศักดิ์สูงที่สุด เราอยากเป็นอย่างนั้นใช่ไหม แต่เราทำไมเป็นไม่ได้ เพราะกรรมคือการกระทำของเราในอดีตมันส่งไม่ถึง เพราะฉะนั้นเราทุกคนจึงมีกรรมของใครของเรา สิงห์สาราสัตว์ ช้าง ม้า วัว ควาย หมู หมา เป็ด ไก่ คนหูหนวกตาบอด ต่างคนก็ต่างมีกรรมของใครของเรา ฉะนั้นให้พวกเรามองโลกให้เป็นธรรมชาติ**

สรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นไปอยู่อย่างนี้ บางทีเขาก็มาเบียดเบียนเรา จะทำอย่างไรได้ก็เรามาอยู่กับเขา เพราะเราก็ถูกขังอยู่ในตะกร้าใบเดียวกัน อยู่ในกรงเดียวกัน ใน

โลกวัฏสงสารเดียวกัน จะไม่ให้กระทบกระเทือนกันเสียเลยก็เป็นไปไม่ได้ เมื่อกระทบกระเทือนกันแล้วก็อดทนอดกลั้น แต่ถ้าอดทนแล้วไม่ไหวก็เดินหนี ถ้าเดินหนียังไม่ไหวก็ปิดหูตัวเองปิดใจตัวเองเข้าไปอีก พุทโธ พุทโธ สำทับเข้าไปอีก อีกไม่นานต่างคนก็ต่างตายแล้ว ถ้าตายแล้วก็เอาอะไรไปด้วยไม่ได้ เขาก็เช่นเดียวกัน **เขาก็ใช้กรรมของเขา เราก็ใช้กรรมของเรา ต่างคนต่างไป เรามีอะไรไปนอกจากบุญกับบาป ไม่มีใครเอาอย่างอื่นไปได้ กระดูกของตัวเองก็ยังทิ้งไว้ในโลก ยศถาบรรดาศักดิ์ไม่ต้องพูดถึง ขนาดกระดูกยังเอาไปด้วยไม่ได้ คิดอะไรมาก มันวางที่ใจนะ ถ้าเราวางที่ใจได้ พยายามฝึกหัดวางที่ใจ ปล่อยวางที่ใจได้ ถึงจะวางไม่ได้ตลอดก็เถอะ วางได้ชั่วขณะหนึ่งก็เป็นบุญเป็นคุณอย่างมาก**

ถ้าเรายังวางไม่ได้นี่เสียสูญนะ หนักอกหนักใจคิดไปนอนไม่หลับ เพราะว่ามันแบกอยู่ในใจ ถ้าเราวางอยู่ในใจ ถ้าเราฝึกหัดวางที่ใจนะ อย่างหลวงพ่อนี้ หลวงพ่ออินทร์มีวัดขนาดนี้ มีศรัทธาญาติโยมเข้ามาเกี่ยวข้องแต่ละวัน บริหารจัดการเรื่องกุฏิที่พักพาอาศัย เรื่องน้ำ ข้าวน้ำ

โภชนาอาหาร ญาติโยมเข้ามาเกี่ยวข้อง ต้องดูต้องแลพระเณรอีก หลวงพ่อก็ต้องรับภาระเหมือนกัน แต่เราก็พยายามทำให้ดีที่สุด ที่จะให้มันสมบูรณ์ บริบูรณ์เป็นไปไม่ได้ แต่เราต้องทำให้ดี ถ้าเราทำดีแล้ว เราทำเท่าที่เราทำได้ดีที่สุดแล้ว ดูไม่ขาดตกบกพร่องแล้ว เราก็มาทำความเข้าใจกับใจตัวเองอีก หลวงพ่ออินทร์จะทำดีแค่ไหน ดูแลวัดวาศาสนา กุฏิวิหาร ดูแลพระสงฆ์ สามเณร ดีที่สุดขนาดไหน สักวันหนึ่งหลวงพ่ออินทร์จะต้องทิ้งทั้งหมด ทิ้งกระทั่งกระดูกของตนเอง หลวงพ่ออินทร์เอาไปด้วยไม่ได้ **อันนี้คล้ายๆ ว่าปล่อยวางที่ใจ ถ้าเราพยายามคิดปล่อยวางที่ใจ พอเราทำงานสิ่งใดเราก็จะทำได้ เราทำงานไม่ใช่งานทำเรา ถ้าหากว่าเราไม่ได้คิดอย่างนั้นปล่อยวางในใจอย่างนั้นแล้ว งานมันจะทำเรานะ เราจะเป็นทุกข์เพราะว่างานทำเรา** ถ้าเราทำงานแล้ว รู้จักปล่อยรู้จักวาง รู้จักทำ ทำให้ดีที่สุด ฉะนั้นขอให้เรานำความคิดของหลวงพ่อไปคิด ไปพิจารณาไตร่ตรองดูว่าเป็นอย่างไร

ถ้าพวกเรางานทำรู้สึกว่ามันทุกข์ใจ จะเสียหลักนะ

แต่เราทำงานทำให้ดีที่สุด อย่าให้ขาดตกบกพร่อง เราเป็นหัวหน้าเขา เราก็พยายามทำให้เต็มที่ เมื่อเราเป็นลูกน้อง หน้าที่อะไรเราก็พยายามทำให้ดีที่สุด เมื่อเราเป็นพ่อเป็นแม่เราก็ทำหน้าที่พ่อแม่ให้ดีที่สุด เราเป็นครูบาอาจารย์ เราก็พยายามทำหน้าที่ครูบาอาจารย์ให้ดีที่สุดแต่ก่อนเราก็เคยเป็นลูกศิษย์ลูกหาครูบาอาจารย์ แต่บัดนี้เราเป็นหัวหน้าเราก็พยายามทำให้ดีที่สุด เอาแบบแปลนแผนผังของพ่อแม่ครูบาอาจารย์พาดำเนินมาอย่างไร เราก็ปฏิบัติอย่างนั้น เห็นครูบาอาจารย์สมัยที่เราอยู่กับท่าน ทำไมถึงทำอย่างนั้น เมื่อเราเป็นครูบาอาจารย์เราก็ไม่ควรทำอย่างนั้น เพราะเรามองเห็นแล้วว่าจุดนั้นเป็นจุดบกพร่องอย่างนี้เป็นต้น แต่บางครั้งทำไมครูบาอาจารย์จึงทำอย่างนั้น ถ้าเป็นเรา เราจะต้องทำให้เป็นอย่างนั้น แต่พอมาทำเข้าไปจริงๆ แล้วมันทำไม่ได้ เราต้องกลับ ถอยเข้าไปตามแนวแถวของพ่อแม่ครูบาอาจารย์พาดำเนิน

พอปล่อยเข้าไปแล้วเท่านั้น กิเลส เข้ามามะรุมมะตุ้มเลย กัดลูกน้องตะพืดตะพือ ตายทีละสองทีละ

สามเข้าไปเลยทีนี้ เราปล่อยวางไม่ได้ในจุดนี้ ที่พ่อแม่ครูอาจารย์เข้มงวดกวดขันมันถูกของท่านแล้ว ถึงเราต้องการจะไม่ให้มันเป็น แต่เราต้องบังคับให้มันเป็นไปอย่างนั้น สิ่งเหล่านี้คล้ายๆ ว่าบางสิ่งบางอย่างเราคิดว่าเราคิดถูก พอเอามาใช้จริงๆ มันเป็นไปไม่ได้ เพราะฉะนั้นเป็นหน้าที่ที่เราต้องศึกษาหาประสบการณ์ให้ตนเอง แต่ทำให้ดีที่สุด เมื่อมันผิดก็ยอมรับผิดในจิตในใจ เมื่อมันถูกต้องแล้วเราต้องเดินอย่างนี้ นี้คือการดูแล การบริหารจัดการ

หลวงพ่อได้พูดว่า ทุกสิ่งทุกอย่างต้องทิ้งทั้งหมด ใจอย่าไปลุ่มหลงมัวเมา ถ้าโกรธก็อย่าไปโกรธมากเกินไป เมื่อถึงวันหนึ่งก็ต่างคนต่างไป ถ้ารักก็อย่าไปรักมากเกินไป อีกสักวันต่างคนก็ต่างตายจากกัน มันไม่ใช่จะอยู่ชั่วฟ้าดินสลาย ให้พยายามสั่งสมคุณงามความดี อย่าตั้งอยู่ในความประมาท บุญกุศลให้สร้างเอาไว้ ภพหน้าชาติหน้ามี ในหลักของพระพุทธศาสนาตายแล้วไม่สูญ

ให้พวกเราเคียงบ่าเคียงไหล่กัน อยู่พร้อมหน้า

พร้อมตากันสร้างบุญกุศล คิดอยู่ในใจอย่างนั้น อยู่ในสถานที่ใดก็ร่มเย็นเป็นสุข มีลูกมีหลานมีครอบมีครัว มีสามีภรรยา ให้รู้จักสถานะความเป็นอยู่การวางตัวของเราอยู่ด้วยความสงบผาสุก ตามเศรษฐกิจพอเพียงอย่างที่ในหลวงท่านตรัส เราก็มีความสุข ถ้าเรามีแต่กระโดดโลดเต้น เอาไฟมาเผากันอยู่เรื่อย มันก็หาความสงบสุขไม่ได้ เพราะฉะนั้น ขอให้พวกเราทุกท่านฟังหลวงพ่ออย่างที่หลวงพ่อพูด **หลวงพ่อปฏิบัติตนอย่างเศรษฐกิจพอเพียง หลวงพ่ออยู่ในสถานะไหน หลวงพ่อก็พยายามทำให้ดีที่สุดในสถานะนั้นๆ ทำมาโดยสม่ำเสมอ สมัยเป็นเด็กเป็นเณร สมัยเป็นพระหนุ่มอยู่กับครูบาอาจารย์ เมื่อมาเป็นหัวหน้าก็พยายามทำเป็นตัวอย่าง อย่างที่พวกท่านทั้งหลายเห็น** ทำอะไร หลวงพ่อก็ไม่หวือหวา สร้างวัตถุถาวรก็ทำเหมือนรังต่อรังแตน สมัยก่อนไม่มีพระมาก หลวงพ่อก็ทำน้อย พอมีพระมากหลวงพ่อก็ทำต่อไปอีก ญาติโยมมามากก็ต่อออกไปอีก คล้ายๆ ว่าค่อยๆ ต่อ ขยับออกไปเรื่อยๆ เราไม่ได้ทำสร้างให้หรูหราโอ่อ่า สำหรับต้อนรับผู้คน สร้างขึ้นมาแล้วดูแลรักษาไม่ได้

ผลที่สุดมีแต่ขี้ตุ๊กแก ขี้ค้างคาวเต็มไปหมด หลวงพ่อจะไม่ทำ เพราะไม่ได้เน้นหนักทางด้านวัตถุ แต่เน้นหนักเรื่องนามธรรม

อยู่สถานที่ใดให้ใจเป็นศีลเป็นธรรม อย่าตั้งอยู่ในความประมาท แต่ถ้าท่านผู้ใดสร้างถาวรวัตถุไว้เห็นด้วยไหม หลวงพ่อเห็นด้วย ก่อนที่ชาติบ้านเมืองจะมีพระพุทธศาสนาอย่างทุกวันนี้เป็นมาได้อย่างไรก็เพราะด้านวัตถุ อย่างเช่นพระเจ้าอโศกมหาราชที่สร้างประเทศอินเดีย ท่านสร้างไว้มาก อย่างนครปฐมนครพนม นครศรีธรรมราช ดอยสุเทพ เชียงใหม่ ถ้าคนโบราณไม่สร้างเอาไว้ เราจะมีถาวรวัตถุอย่างนั้นหรือถาวรวัตถุมีประโยชน์ แต่ธรรมะมีประโยชน์กว่า คนมีธรรมะอยู่ในจิตใจนั่นแหละเลิศประเสริฐกว่า ถ้าเราเน้นทางด้านวัตถุบ้านเรือนสูงส่ง เหลืองอร่ามไปด้วยเงินคำทรัพย์สมบัติ เต็มไปด้วยสิ่งหรูหรา โอ่อ่า เมื่อลูกหลานของเราโตขึ้นมา มีแต่สอนให้กินเหล้าเมายา มีแต่สอนให้เล่นการพนัน พยายามสร้างแต่วัตถุ หาเงินมาได้ทั้งคดทั้งโกง ถึงจะสร้างประเทศชาติบ้านเมืองให้หรูหรา

แต่ไม่สร้างคุณภาพจิตให้ลูกหลาน ลูกหลานเกิดใหม่ใหญ่ขึ้นมา พวกนี้แหละจะรื้อบ้านรื้อเมืองตึกรามบ้านช่องขายกินหมด เผลอๆ ขายทั้งประเทศ เพราะคนไม่มีคุณธรรม ไม่มีศีลธรรม ไม่มีจริยธรรมที่ดี

ถึงจะมีวัตถุหรูหราโอ่อ่าก็ไม่เกิดประโยชน์ มีแต่ความเดือดร้อน วุ่นวาย เพราะฉะนั้น **เรื่องศีลธรรมเป็นเรื่องที่สำคัญจำเป็นยิ่งอันดับหนึ่งเลย มนุษย์อยู่ด้วยกันต้องมีคุณธรรม ศีลธรรม จริยธรรมที่ดี จึงจะร่มเย็นเป็นสุข นี่แหละหลักของพระพุทธศาสนา** ให้ศรัทธาญาติโยมทุกๆ ท่านนำไปคิดนำไปพิจารณา กลั่นกรองไตร่ตรองด้วยเหตุและผล เอ้าอนุโมทนาให้พร

“ พระพุทธเจ้าหรือครูอาจารย์
ไม่เคยชมเชยคนที่ฉลาด
เพราะการท่องจำมาได้จากธรรม
หรือสิ่งสำเร็จรูปมาจากคนอื่น
โดยถ่ายเดียว
แต่ทรงชมเชยบุคคลผู้มีสติปัญญา
อันคิดค้นขึ้นมาโดยลำพังตนเอง
และรักษาตนเองให้ปลอดภัย
ด้วยความฉลาดนั้นเท่านั้น ”

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน
ธรรมะออกจากใจ

การเดินมรรคเดินผล

ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก
เทศน์อบรมพระและฆราวาส
ณ วัดป่านาคำน้อย อ.นายูง จ.อุดรธานี
เมื่อวันที่ ๕ พฤษภาคม
พุทธศักราช ๒๕๕๕

วันนี้เป็นวันพระใหญ่ ขึ้น ๑๕ ค่ำเดือน ๖ ตรงกับวันที่ ๕ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๕ ทุกปีถ้าไม่ใช่ ๘ สองหน วันนี้จะเป็นวันวิสาขบูชา แต่ปีนี้เป็น ๘ สองหน วันวิสาขบูชาก็เลยไปเป็นเดือน ๖ หลังจากนี้อีก ๑ เดือน จะเป็นวันวิสาขบูชา ถ้าเปรียบเทียบกับปีก่อนๆ ก็คือเดือน ๕ **แต่วันคืนเดือนปีก็เป็นเครื่องบอกกล่าว ส่วนที่เราจะทำคุณงามความดีนั้น ทำวันไหนก็เป็นความดีทุกวันทุกเวลา ทำความชั่วขึ้นมาเวลาไหนเป็นความชั่วอยู่ทุกเวลาเหมือนกัน เหมือนกับเราจับไฟเราจะจับเวลาไหนกลางค่ำกลางคืนก็ร้อนเวลานั้น ถ้าจับน้ำแข็งมันก็เย็นทุกเวลาเหมือนกัน สรุปแล้วก็คือ กรรมคือการกระทำ ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทำชั่วเวลาไหนก็ชั่วเวลานั้น ทำดีเวลาไหนก็ดีเวลานั้น**

หลักของพระพุทธศาสนาเน้นเรื่องของกรรมคือการกระทำ ทำชั่วแล้วจะดีได้อย่างไร แต่บางคนก็บอกว่าข้าพเจ้าไปทำความชั่วแต่ข้าพเจ้าทำดีมามาก ข้าพเจ้าไปปล้นเขาไปขโมยเขาไปคดไปโกงเขา ข้าพเจ้าก็ได้เงินร่ำรวยมา คนที่ซื่อตรงซื่อสัตย์ยากจนก็มีตั้งเยอะแยะ

เป็นการมองในปัจจุบันหรือมองใกล้ๆ แต่ถ้ามองให้ยาว มองตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ถึงตัวเองจะร่ำรวยขึ้นมาก็เถอะ แต่อีกสักวันหนึ่งถ้าเขาจับได้ไล่ทัน เรียกว่าเขารู้จักการกระทำแล้วจะลำบากเมื่อภายหลัง เหมือนกับเรากินยาพิษ กินยาเบื่อเราก็คุยได้ขณะที่ยาพิษยังไม่ออกฤทธิ์ยังไม่ให้ผล พอดื่มกินเข้าไปใหม่ๆ เห็นไหม ข้ากินยาพิษอิ่มท้องไม่เห็นมันมีอะไร แต่อีกสักระยะหนึ่งเมื่อยาพิษนั้นมันออกฤทธิ์ ในเมื่อออกฤทธิ์แล้ว ก็หมดราคาคุยล่ะทีนี้

หลักของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าท่านจึงสอน ท่านจึงตรัสเอาไว้ กรรมชั่วถ้าเราทำไปแล้วกรรมชั่วนั้นจะให้ผลตามมาเมื่อภายหลัง จะเดือดร้อนตนเองเมื่อภายหลัง ความชั่วอย่าทำเสียเลยดีกว่า เมื่อทำไปแล้วจะเดือดร้อน เหมือนกับเราจับไฟ จับไฟในที่แจ้งก็ตาม จับไฟในที่มืดก็ตาม จับไฟในที่สาธารณะก็ตาม เมื่อจับแล้วความร้อนของไฟ จะให้ผลไม่เลือกกาลสถานที่ นี่แหละหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เรารู้แล้วว่าการทำความชั่วนั้นจะให้ผล ตัวเองต้องเดือดร้อนตามมา

เพราะเหตุนั้นไม่ควรจะทำกรรมที่ไม่ดี จงทำแต่กรรมดี คิดดี ทำดี พูดดี การทำกรรมทำได้ ๓ ทาง คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม แต่บางท่านก็บอกว่า การทำกรรม มันมีสองอย่าง บางทีทำกรรมแล้วเป็นกรรมดีก็มีมาก หรือ ทำกรรมแล้วเป็นกรรมชั่วก็มีมาก เมื่อพูดถึงอดีตกรรม ที่ผ่านมา ตามที่จริงมันเกี่ยวเนื่องกันทั้งหมด อดีตกรรม ปัจจุบันกรรม อนาคตกรรม มันเกี่ยวเนื่องทั้ง ๓ อดีตกรรม คืออะไร ถ้าเราเกิดมาขี้เกียจเรียนหนังสือ เท่ากับเราทำ กรรมไม่ดีไว้ ทำให้เป็นคนขี้เกียจ เราขี้เกียจเรียนหนังสือ เราไม่เรียนหนังสือแล้ว ผลกรรมออกมาจะเป็นอย่างไร ผลกรรมออกมาก็คือเป็นคนโง่ ไม่รู้หนังสือ อ่านเขียนไม่รู้ อะไรทั้งหมด ถ้าเราขยันเรียนก็เป็นคนฉลาดได้เหมือนกัน

แต่ถึงจะฉลาดขนาดไหนก็เถอะ ไอ้ตัวที่มันโง่ก็ยัง มีอยู่นะ ตัวโง่นั้นมีอยู่ทุกตัวสัตว์ ก็คือตัวไม่รู้นั่นเอง เมื่อเราเกิดมาแล้ว ไม่รู้หนังสือเราจึงเรียนหนังสือ เมื่อจบ แล้วเราจึงอ่านหนังสือได้ นั่นแหละคือตัวกรรมการกระทำ ถึงไป ณ สถานถิ่นใดเราก็อ่านออกเขียนได้ ศึกษาได้ไม่ว่า ภาษาไทยหรือภาษาอังกฤษ ถ้าเรียนได้มากภาษาในโลก

ก็ยิ่งดีแปลว่าเราทำการสั่งสมกรรมในอดีตไว้แล้ว ส่งผลมาถึงปัจจุบันนี้ เดี๋ยวนี้ หากกรรมที่เราส่งเสริมไว้ดี ก็ทำให้เราเรียนหนังสือได้ดี คือเราเรียนได้ดีเพราะกรรมตัวนั้นส่งผลดีให้รอบรู้ได้ทั่วถึง เขาจัดว่าเราเป็นผู้รอบรู้เป็นบัณฑิตนักปราชญ์เพราะเราเรียนรู้มามาก นี่ล่ะกรรมในอดีตส่งผลมาถึงปัจจุบัน ในเมื่อมาถึงปัจจุบันเราทำกรรมดีต่อไปอีก ไม่ตั้งอยู่ในความประมาท คิดดี ทำดี พูดดีต่อไปในอนาคตวันพรุ่งนี้ มะรืนนี้ก็ต้องดี เพราะอะไร เพราะเราทำดีอยู่ในปัจจุบัน ปัจจุบันตลอดอนาคตก็ต้องดีไปเรื่อยๆ ถ้าวันนี้ เดี๋ยวนี้ ขณะนี้มีแต่โมโหกันขึ้นมาเอามีดไล่แทงหมู่พวกเพื่อนแล้ว อนาคตล่ะ เราก็ต้องไปอยู่ในคุกในห้องขังตามโทษนั้นๆ ถ้าฆ่าคนตายขึ้นมาตัวเองอาจถูกโทษประหารชีวิตก็ได้ สิ่งเหล่านี้คือกรรมเรียกว่าการกระทำที่เป็นการกระทำอันต่อเนื่องกัน

ทีนี้มาพูดถึงกรรมในอดีต ที่สืบผลมาจนถึงปัจจุบัน พระพุทธองค์ ก่อนที่จะได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ มิใช่ว่าท่านทรงเกิดมาในชาตินี้ชาติเดียวเท่านั้น ก็ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ถ้าอย่างนั้น

พระไตรปิฎกที่พูดมาก็ไม่สมบูรณ์ ก็เพราะพระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้ว่าทรงสร้างพระบารมีมา ๔ อสงไขยกับแสนมหากัป แต่ละชาติท่านเป็นอะไรบ้าง เวสสันดร เป็นเทวบุตรอยู่ชั้นดุสิตเป็นต้น ในทศชาติ ๑๐ ชาติ ก็มีเตมีย์ใบ้ มโหสถ สุวรรณสาม ภูริทัตต์ เป็นต้น สิ่งเหล่านั้นเราปฏิเสธได้ไหมว่าไม่ใช่พระชาติของพระพุทธเจ้า ถ้าใช่อันนั้นก็คือพระชาติของพระพุทธเจ้า **ท่านเสวยพระชาตินั้นก็คืออดีตไม่ใช่เหรอ อดีตคือการกระทำของพระพุทธเจ้าในอดีต ในเมื่ออดีตดีแล้วทรงทำดีจนถึงปัจจุบันในแต่ละพระชาตินั้นๆ ทรงบำเพ็ญมาเรื่อยๆ จนถึงได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ สรุปกรรมคือการกระทำ ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว**

แต่บางครั้งพระองค์เกิดขึ้นมาแล้ว เกิดในชุมชนอยู่ในกลุ่มพาลชน เกิดในยุคที่กลุ่มชนทำความชั่ว พระองค์ก็พลอยทำความชั่วกับเขาไปด้วย ผลที่สุดพระองค์ตกนรกก็มีมากต่อมาก อย่างที่เกิดเป็นพระเตมีย์ใบ้ทำไมพระองค์จึงไม่พูดกับใคร พระองค์เกิดมาเป็นเตมีย์ในชาตินั้น เขาก็ทำนายทายทักว่ามีปุริสลักษณะเลิศ เป็น

ผู้มีสติปัญญารอบรู้ ทั้งพราหมณ์ทั้งโหรเขาทายไว้หมด วันนั้นพระเจ้าแผ่นดินพระบิดาออกบัลลังก์ ตัดสินนักโทษ แล้วเขาก็จูงนักโทษเข้ามา พอนักโทษเข้ามา พระเจ้าแผ่นดินก็ต้องตัดสิน เพราะอำนาจอยู่กับพระเจ้าแผ่นดิน แต่ละคนก็ให้การมา พอให้การเสร็จ มีโทษประหาร คนนี้จองจำตลอดชีวิต คนนี้ลงโทษเฆี่ยน ๑๐๐ ที สุดแท้แต่การตัดสินของพระเจ้าแผ่นดิน ทีนี้เตมีย์ที่เป็นกุมารนั่งอยู่ที่พระเพลานั่งบนตักของพระบิดากำลังตัดสินคดีความอยู่ ตัวของท่านเล็กก็จริงแต่ใจของท่านใหญ่ ท่านรู้หมด ชาตินี้ ข้าได้เป็นลูกของพระเจ้าแผ่นดินแล้ว ข้าจะทำอย่างไร เพราะชาติที่แล้วข้าเพิ่งขึ้นมาจากนรก ข้าไปตกนรกถึง ๘ หมื่นปีเพราะเป็นพระเจ้าแผ่นดินที่ไม่รอบคอบเรื่องตัดสินคดีความ บางทีก็ไม่รู้ว่าคดีความนี้เป็นอย่างไร แต่ก็ตัดสินด้วยความนึกคิดของตนที่ไม่ละเอียดถี่ถ้วน เมื่อตัดสินโทษประหารคนดี บาปกรรมตัวนั้นมันก็ต้องมาหาเรา ทีนี้เราตกนรกถึง ๘ หมื่นปี คราวนี้เราจะตกนรกอีกเหรอนี่ ถ้าเราเป็นพระเจ้าแผ่นดิน เราต้องตกนรกอีกแน่ๆ เราเข็ดขยาดเหลือเกินเรื่องตกนรก

นี่แหละคือเตมีย์นั่งอยู่บนพระเพลาพระบิดาของพระองค์ มารดาของท่านเป็นเทพธิดาสิงสถิตย์อยู่ในเศวตฉัตร คืออยู่ในพระราชวัง พอเห็นพระวิตกของเตมีย์ใบ้ เตมีย์เป็นลูกในอดีตชาติ ท่านจึงจำแลงตนโดยเนรมิตให้ปรากฏ ใครอื่นไม่เห็น มีแต่เตมีย์เห็นคนเดียว ลูกเอ๋ย...ถ้าหากว่าหนทางที่จะหลีกลี้หลีกเลี่ยงน่ะมีอยู่ ตอนแรกเตมีย์เองอยากจะกลั้นใจตายไปเลย ไม่อยากจะมีชีวิต แต่แม่บอกว่ามีหนทางอยู่นะลูก ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปลูกอย่าร้องไห้ อย่าแสดงความเป็นคนมีสติมีปัญญา ให้ทำเป็นง่อยเปลี้ยบ้าใบ้ หนทางข้างหน้าจะประสบผลสำเร็จ ถ้าหากว่าลูกแสดงตนเป็นคนธรรมดาเหมือนกับทั่วๆ ไปแล้ว ลูกไม่แคล้วจากนรกอีกอย่างเก่าจะต้องได้เป็นพระเจ้าแผ่นดิน ถ้าหากลูกทำเป็นง่อยเปลี้ยไม่พูด เป็นคนพิการ แล้วจากนั้นจะหาช่องทางออกไปบวชได้นะลูก

ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมาเตมีย์ใบ้ถึงจะหิวนม ถึงจะอยากอาหาร ถึงจะเป็นอย่างไรก็ตามก็ไม่พูด เป็นคนใบ้ประดุจพิกลพิการ เอาไปนั่ง ณ ที่ไหนก็นั่งอยู่อย่างนั้น

ตากแดดก็ตาก เมื่อเขาไปถาม ถึงมันร้อนจะอย่างไร เขาทดลองดู เตมีย์ใบ้ก็บอกตนเองว่าร้อนในเมืองมนุษย์ยังสู้ร้อนในนรกไม่ได้ ในนรกร้อนกว่านี้ ทำไมเราจะอดทนไม่ได้ร้อนเพียงแค่นี้ แต่ถ้าเขาเอาไปนั่งในที่มดกัดมากๆ เตมีย์ก็นั่งเฉยๆ ..เพราะมดกัด เขี้ยวมันนิดเดียว แต่หอกแหลนหลาวในนรกที่เขาทิ่มแทง เราทำกรรมไม่ดีไว้มากกว่านี้ ถ้าว่าเห็นนรกเป็นพิษเป็นภัยมากเทียบกับความทุกข์ในเมืองมนุษย์ที่เห็นทุกข์ทรมานอยู่นี้มันนิดเดียว นี่คือกรรมในอดีตที่พระองค์ได้เห็นเมื่อพระองค์เติบใหญ่ขึ้นมาก็หลบลี้หนีออกไปบวชได้นั้นเป็นชาติอีกชาติหนึ่งที่พระองค์ไปบำเพ็ญอยู่ในป่าจากนั้นก็ขึ้นสู่สวรรค์ชั้นพรหมไม่ตกนรก สรุปแล้วก็คือกรรมในอดีตพระองค์เคยผ่านมาแล้วเคยสั่งสมบารมีมาแล้วก่อนที่จะมาถึงปัจจุบัน

ก่อนที่จะมาถึงจุดนี้ พวกเราท่านทั้งหลายก็เหมือนกัน กรรมในปัจจุบัน อดีตกรรมคือการกระทำในอดีต คำพูดที่ยังไปไม่ถึง คำพูดอันนั้นคืออนาคต คำพูดคำนี้แหละเป็นคำพูดปัจจุบัน แต่พูดผ่านมาแล้วเป็นอดีต

ไม่รู้ว่ากี่คำที่เป็นอดีต ไม่ต้องพูดถึงเมื่อวาน อาทิตย์ก่อน เดือนก่อน ปีก่อน ชาติก่อน นี้มันยืดยาว สรุปแล้วก็คือ พวกเราอยู่ในอดีต ปัจจุบัน และก็หวังอนาคต ถ้าเรา ทำดี อนาคตก็ต้องดี ถ้าเราทำชั่วอนาคตก็ต้องมืดบอด เหมือนกัน

หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านจึงแนะนำ สั่งสอนบอกกล่าวพวกเราพุทธบริษัท ๔ ให้ทำแต่กรรมดี อย่าไปทำกรรมชั่ว เมื่อเราทำกรรมดีแล้วกรรมดีจะ ให้ผล สำหรับกรรมดีนั้นมีอะไร **กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม กายกรรมเราจะไม่ฆ่าสัตว์ คือศีลห้าเข้ามา ศีลห้า กายกรรมไม่ขโมยทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่ดื่มสุรา วจีกรรมคืออะไร วจีกรรม ไม่พูดเท็จ ไม่พูด ส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ มโนกรรมนั้น คืออะไร ไม่โลภอยากจะได้ของเขา ไม่พยาบาทปองร้าย ไม่เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม อันนี้คือการกระทำ กรรมทำได้ ๓ ทาง คือ กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม** แต่มโนกรรมในหลักพระพุทธศาสนาไม่ผิดวินัย ไม่ผิดศีล คิดเฉยๆ ยังไม่ผิดศีลแต่ผิดธรรม

ธรรมละเอียดกว่าศีล ธรรมคือคิดเฉยๆ มันก็เป็นบาป เป็นบาปอย่างไร คือมโนกรรมโลภอยากได้ของเขา พยาบาทปองร้ายเขา เห็นผิดจากครรลองคลองธรรม ในเมื่อมโนกรรมคิดแล้ว มันไปในทางไม่ถูกแล้ว มันก็ปล่อยออกไปทางกาย โลภอยากได้ของเขา แล้วทำอย่างไร มันโลภแล้ว ก็หาวิธีจะทำอย่างไรจึงจะเบียดบังเอาของเขาได้ จะขโมยหรือจะปล้น หรือจะจับไปเรียกค่าไถ่ หรือจะทำอย่างไร หรือจะฆ่า หรือว่าเขาโง่เราจะใช้ชั้นเชิงอันไหนที่จะเบียดบังเขาได้ เพราะเรามีความโลภอยู่ในใจ ในเมื่อเรามีความโลภแล้ว การกระทำออกไปก็เป็นความโลภแสดงออกทางกาย ผิดวินัยแล้ว ผิดศีลแล้ว เวลาพูดออกไปก็ผิดแล้ว คล้ายๆ กับกล่อมให้เขาเชื่อ ทั้งๆ ที่อยากจะโลภอยากจะได้ของเขา พูดให้เขาเชื่อถือถ้อยคำจนเขาหลงใหลกับถ้อยคำ ผลที่สุดหักหลังเขา คดโกงเขา เมื่อเขาเชื่อถือถ้อยคำแล้ว ให้เขาเซ็นสัญญา เซ็นอะไรให้เรา มอบอะไรให้เรา ทำทีว่าเราจะซื่อสัตย์สุจริตอย่างนั้นอย่างนี้ แต่พอเขาเซ็นอะไรให้แล้วก็คดโกงเขา เบียดบังเอาของเขา อันนี้คือ

ใช้วาจาตะล่อม ใช้วาจาหว่านล้อมให้เขาเชื่อถือ เรียกว่า วจีกรรม ผิดศีลแล้ว แต่ในใจคิดเฉยๆ ยังไม่ได้ผิด แต่ว่า มันต้องออกมาจากใจเสียก่อน เมื่อใจคิดไม่ดี การกระทำ ออกมาก็ไม่ดี การพูดออกไปก็ไม่ดี

ท่านจึงล้อมคอกเอาไว้ด้วยศีล ศีลคือกฎระเบียบ คนเราต้องเป็นผู้มีศีล ถ้าหากว่าไม่มีศีลแล้ว ก็ไม่มีรั้วกั้น ไม่มีรั้วรักษาเอาไว้ การกระทำออกไปก็ทำตามอำเภอใจ เดือดร้อนไปหมด บาปกรรมก็จะเข้าสู่จิตใจของเรา เรา ไม่มีสิทธิ์ไปฆ่าเขา เมื่อเขามาฆ่าเรา เราไปฆ่าพ่อแม่พี่น้อง เขา เขามาฆ่าพี่น้องพ่อแม่ของเรา เราไปขโมยของเขา เขามาขโมยของเรา เราประพฤติไม่เคารพในสิทธิ์สามี ภรรยาลูกหลานของเขา เขาไม่เคารพในสิทธิ์ภรรยาสามี ลูกหลานของเรา ความรู้สึกเป็นอย่างไร โกหกต้มตุ๋น หลอกลวงเขา เขามาต้มตุ๋นหลอกลวงเรา มีความรู้สึก อย่างไร ถ้าเราไปดื่มสุรา สูบกัญชา ยาฝิ่น เฮโรอีน เมา มาแล้วขาดสติแล้วทำความชั่วได้ทุกอย่าง เพราะคนขาด สติ ไม่มีใครรับประกันกับคนขาดสติว่าจะไม่ทำความ ชั่วเสียหาย เมื่อขาดสติแล้วฆ่าใครก็ได้ ขโมยของใคร

ก็ได้ สามีภรรยาของใครไม่เคารพทั้งนั้น จะทำอะไรก็ได้ เพราะมันขาดสติ กล่าวมุสาโกหกใครก็ได้

นี่แหละศีลห้าของพระพุทธเจ้า ศีล ๕ เป็นศีลของฆราวาส อุบาสกอุบาสิกา อุบาสกอุบาสิกาคือโยมผู้ชายโยมผู้หญิง ศีล ๕ พระพุทธเจ้าบัญญัติให้โยมผู้ชายโยมผู้หญิงเป็นผู้ปฏิบัติเป็นผู้รักษา ศีล ๑๐ เป็นศีลของสามเณรที่เข้ามาบวชเป็นลูกของพระ ศีล ๒๒๗ เป็นศีลของพระสงฆ์จะต้องรักษา อันนี้คือกฎระเบียบ การอยู่ด้วยกันของหมู่สงฆ์ **ถ้าสงฆ์ไม่มีศีลก็อยู่ด้วยกันลำบาก เพราะพระสงฆ์อยู่ด้วยกันถ้าต่างคนต่างไม่มีศีลแล้วเป็นอย่างไร จะไว้เนื้อเชื่อใจกันได้อย่างไร ฆราวาสญาติโยมไม่มีศีลอยู่ด้วยกัน จะไม่เป็นที่ไว้เนื้อเชื่อใจกัน จะเป็นที่รังเกียจเดียดฉันท์กัน นี่แหละศีลเป็นเครื่องอบอุ่นทางด้านจิตใจ เป็นที่ไว้เนื้อเชื่อใจกัน**

เรื่องธรรม สมาธิธรรมคือสมาธิ ใจจะมีธรรมได้เพราะอะไร ต้องมีสมาธิบังคับจิตให้อยู่ในกรอบ ให้อยู่ในศีลธรรมได้ก็ต้องมีสมาธิ **ก่อนที่สมาธิจะเกิดขึ้นได้นั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร ต้องฝึกสติ ฝึกฝนสติ แล้วสติของเรา**

จะดีขึ้นมาต้องทำอย่างไร ทำอย่างไรจึงจะมีสติ มันเกิดขึ้นมาลอยๆ อย่างนั้นใช่ไหม บางทีคนที่สติเผลอเรอคนขาดสติ สติเลื่อนลอยนั้นมีมากต่อมาก ที่สติจะสมบูรณ์ขึ้นมาได้นั้นต้องฝึก วิธีฝึกสตินั่นคืออะไร ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าท่านให้กำหนดลมหายใจเข้า รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกรู้ว่าหายใจออก มีสติสัมปชัญญะในการหายใจเข้าหายใจออก นี่ล่ะวิธีฝึก ถ้าฝึกเข้าไปมันยังเผลอ ก็ตั้งสติให้เข้มแข็งขึ้นไปอีก ให้สติอยู่กับตัวเองเดี๋ยวนี้เราอยู่ในอิริยาบถไหน ดูตัวเอง จากนั้นก็กำหนดดูด้วยสติว่า มันยังเผลอไปไหน มันเผลอเพราะเหตุไร ที่หลวงพ่อบอก กรรมฐานของพระพุทธเจ้าท่านว่าไว้ตั้ง ๔๐ กรรมฐาน ให้บริกรรม พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ เทวตา มรณา อานาปานสติ อุปสมานุสสติ ระลึกคุณของพระนิพพาน อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก **นี่ล่ะ พระพุทธเจ้าท่านทรงวางกรรมฐานให้พวกเราปฏิบัติ เรียกว่าเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ เป็นเครื่องบริกรรมมีอยู่ ๔๐ อย่าง ไม่ใช่มีเพียงเท่านี้นะ อาจมากกว่านี้อีกที่จะทำให้จิตใจสงบ**

เป็นเพียงพระพุทธเจ้าบัญญัติไว้เป็นแนวทางเป็นพื้นฐานสำหรับให้พวกเราปฏิบัติ

หลวงพ่อมั่นใจและแน่ใจว่าหลวงพ่อแนะนำไม่ผิด เพราะพระพุทธเจ้าท่านไม่ได้ขีดเป็นขอบเขตเอาไว้ว่ากรรมฐาน ๔๐ เท่านี้นี้นะถูกต้อง ถ้าใครทำนอกเหนือจากนี้ไปผิดหมด ท่านก็ไม่ได้ว่าอย่างนั้น แต่หลวงพ่อแนะนำว่า ถ้าหากว่าภาวนาถ้ามันยังเผลอไผลไปอยู่กำหนดลมหายใจเข้าออกมันยังมีช่องว่างให้บริกรรมว่าพุทโธ พุทโธ พุทโธ ให้ถี่ๆ ให้ใจบริกรรม ให้ใจของเราความรู้สึกนึกคิดของเราให้บริกรรมให้ถี่อย่าให้มีช่องว่างให้พุทโธ พุทโธ อันนี้คือส่วนหนึ่ง แต่นอกจากนั้นมาทดลองนับ ขอแนะนำให้นับดูนับอย่างไร หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒,๓,๔,๕,๖,๗ คือให้มีสติให้เข้มแข็งในขณะที่นับจนถึง ๑๐๐ เผลอไหม **คำว่าเผลอนั้นคืออะไร คือเผลอมันนับหายใจเข้าเป็นเลขคู่ หายใจออกเป็นเลขคี่ นั่นมันเผลอแล้ว มันขาดสติแล้ว เริ่มต้นนับใหม่ให้เข้มแข็งขึ้นอีก นี่แหละวิธีการฝึกสติ ในเมื่อเราฝึกนับไปแล้วไม่เผลอเลยสติอยู่กับตัวเอง ขาขวา พุท**

ขาซ้าย โธ

สิ่งเหล่านี้คือการฝึกสติ ในเมื่อสติเราเข้มแข็ง สติของเราดี เราฝึกดีแล้ว สติอยู่กับตัวแล้ว สติมั่นคงแล้ว กำหนดดูจุดไหนให้มันอยู่จุดนั้น พอมันอยู่จุดนั้นมันไม่เผลอ จิตก็เข้าสู่ความสงบ จิตไม่ออกไปข้างนอก จิตไม่หิวไม่โหย ไม่ปรุง ไม่ฟุ้งซ่านออกไปข้างนอก จิตอยู่ บังคับอยู่ พอจิตอยู่รวมสงบเป็นพื้นฐาน จากนั้นก็นำมาพิจารณาทางด้านปัญญา ถอนออกมา ไม่ใช่ให้อยู่เฉยๆ **แต่ถ้าจิตสงบแล้วไม่ได้พิจารณาทางด้านปัญญาก็ไม่เกิดประโยชน์ เหมือนเราเข้าไปในห้องแอร์ เข้าไปนอนหลับอยู่เฉยๆ มันไม่ได้ผลงานอะไร มันไม่รู้อะไร** เพราะฉะนั้นเมื่อไปพักผ่อนได้กำลังพอสมควรแล้ว ผ่านความสงบแล้ว นำมาพิจารณาทางด้านปัญญา อ่านหนังสือก็อ่านได้ชัดเจน เขียนหนังสือก็เขียนได้ ท่องหนังสือก็ท่องได้จำได้ เพราะอะไร เพราะว่าเราผ่านความสงบนิ่งมาแล้ว มีสติสัมปชัญญะอยู่ในตัวเองแล้ว จากนั้นนำมาพิจารณาทางด้านปัญญา

ปัญญา คืออะไร คือวิปัสสนา วิปัสสนาก็คือ นึก คิด

ดูร่างกายของเรา เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก อย่างที่เราสวดเมื่อสักครู่นี้อาการ ๓๒ **สาธยายอาการ ๓๒ พอดูแล้วเห็นในร่างกายของเรา มีตับ มีปอด มีลำไส้ มีอาหารใหม่ อาหารเก่า มีเลือด มีเสลดในร่างกายของเราเป็นอย่างนั้นจริงไหม ใจผ่านความสงบแล้วจะเห็นได้ชัดในเมื่อเห็นกาย อีกสักวันหนึ่งเห็นไหม แต่ก่อนเราเป็นเด็กใช่ไหม บัดนี้ขณะนี้เราอายุเท่าไร เดี๋ยวนี้เราอายุเท่าไร** ผมเราขาวแล้วใช่ไหม ฟันเราโยกคลอนแล้วใช่ไหม ฟันเราหลุดแล้วใช่ไหม ตาเราฝ้าฟางแล้วใช่ไหม หูเราตึงแล้วใช่ไหม หนังเราเหี่ยวแล้วใช่ไหม มันไม่เหมือนแต่ก่อนใช่ไหม ใจมันก็ยอมรับว่าใช่ มันไม่เหมือนแต่ก่อน แต่มั่นใจไหมว่าจะอยู่ไปได้อีกสักเท่าไร ตัวเองจะไม่แก่ใช่ไหม มันต้องแก่ไปเรื่อยๆ แก่แล้วมันไม่ตายใช่ไหม แก่ไปแล้วก็ถึงจุดจบ **ไม่มีใครที่จะอยู่หมื่นปีแสนปี อีกสักวันหนึ่งต้องตายแน่นอน ตายแล้วมันเป็นอย่างไร ตายแล้วก็ต้องไปเผาไฟทิ้ง ถ้าเก็บไว้ก็เหม็น อย่างน้อยก็ไปฝัง ถึงจะรักขนาดไหน พอใจขนาดไหน** ถ้ารักมาก

เท่าไรก็ยิ่งเผาไฟให้ไหม้ให้มาก จะรักเท่าไรก็ยิ่งฝังในฮวงซุ้ยอย่างดี ไม่ใช่เอามาไว้ที่บ้าน มันเหม็นใช่ไหม ใจเป็นอย่างนั้นใช่ไหม นี้คือถามใจตัวเองใจตัวผู้รู้ที่ผ่านความสงบมาแล้ว นั่นละวิธีการเดินวิปัสสนา เดินอย่างนี้

เมื่อเห็นตามความเป็นจริงแล้ว แม้ร่างกายเป็นของเรา มันยังไม่ใช่ของเรานะ เพราะฉะนั้น**ตัวเธออย่าไปหลงนะ อย่าไปหลงลาภ ยศ สรรเสริญ เคหะสถานบ้านของตัวเอง ลูกสามี ภรรยา ญาติโกโหติกาใครๆ ก็ตาม สิ่งนั้นเป็นเครื่องพึ่งพาอาศัยกันชั่วคราวเท่านั้น อีกสักวันหนึ่งเราจะต้องทิ้ง เขาไม่ทิ้งเรา เราก็ทิ้งจากเขา ใจอย่าหลงนะ อย่าไปหลงในสิ่งภายนอก จากนั้นใจก็มองเข้ามาหาใจ แต่ขนาดร่างกายเราแท้ๆ เอามาจากท้องแม่แท้ๆ เรายังเผาไฟทิ้ง แล้วของอย่างอื่นเราจะไปยึดว่าเป็นของเราอีกหรือ** นี่แหละเมื่อเรานั่งภาวนาจิตใจของเราเข้าสู่ความสงบ กายคือกาย ใจคือใจ ใจคือนามธรรม ร่างกายคือรูปธรรม ถ้าเห็นชัดเจนทั้งกายทั้งใจ สรุปแล้ว ร่างกายก็เหมือนรถยนต์ ใจเหมือนกับคนขับรถ เราเห็นคนขับรถ คนขับรถสอนคนขับรถ คนขับรถ

เตือนคนขับรถ โชเฟอร์อย่าไปหลงกาย (รถ) อีกสักวันหนึ่งรถคันนี้จะต้องพัง เดี๋ยวใช้ไปนานๆ เข้า ลูกสูบก็ติด เดี๋ยวเกิดสนิม ไม่ถึง ๑๐ ปี ๒๐ ปีก็ทิ้งเข้าไปในพงหญ้า เห็นไหมโชเฟอร์ ในเมื่อเอาไปทิ้งในพงหญ้าแล้วเราจะหาเงินที่ไหนไปซื้อรถคันใหม่ เราได้เตรียมการไว้หรือยัง โชเฟอร์จะต้องเตรียมเงิน เตรียมหาเงินไว้ซื้อรถคันอื่นต่อไป ถ้าหากว่ายังอยากที่จะมาเกิดในโลกนี้อีก

ส่วนพระพุทธเจ้า พระอรหันต์สาวก พ่อแม่ครูบาอาจารย์ท่านก็บอก ใจอย่ามาเกิด อย่ามาซื้อรถคันใหม่อีกนะ ไปอยู่ที่สุขสบายกว่านี้ มันมีช่องทาง แต่จะต้องตัดกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ออกจากจิตใจ จะต้องไม่มาเวียนว่ายตายเกิดอีก **ถ้าหากว่าจะซื้อรถคันใหม่มันก็จะต้องพังอีก ไม่มีที่สิ้นสุด มันมีช่องทางอยู่นะให้เราศึกษา ในเมื่อเราได้รับธรรมคำสอนของพ่อแม่ครูอาจารย์ เราก็ดูที่ใจ พอดูใจ ปล่อยวางที่ใจ ใจก็หลุดพ้นจากอาสวกิเลส มรรคผลนิพพานไม่ได้หาที่ไหน มันอยู่ที่ใจ สรุปแล้วไม่ได้อยู่ที่กาย ไม่ได้อยู่ที่อื่นมรรคผลนิพพาน**

การแสวงหานิพพานก็คือการตัดกิเลสภายในใจ ตัดกิเลสตัดภพตัดชาติ ไม่ได้ตัดที่ไหน ตัดที่ใจ ดูที่ใจ ปล่อยวางที่ใจ หลุดพ้นที่ใจ **ใจนั่นแหละที่หลง เรื่องทั้งหลายทั้งปวง ใจนั้นแลเป็นที่รู้แจ้งรู้จริง จากนั้นก็ปล่อยวางที่ใจ ใจก็หลุดพ้นจากอาสวกิเลสได้** ขอให้พวกเราทุกๆ ท่านทราบว่าวิธีการเดินมรรคเดินผลมันมาจากศีล สำรวมกาย วาจา ให้เรียบร้อยชื่อว่าศีล ศีล ๕ คือศีลของฆราวาส ศีล ๑๐ เป็นศีลสามเณร ศีล ๒๒๗ เป็นศีลของพระ เมื่อเรามีศีลดีแล้ว เราจะนั่งภาวนา บริกรรมอันไหนใจของเราก็เข้าสู่ความสงบได้ง่าย เพราะเราไม่วิตกกังวล เพราะเราเป็นผู้มีศีล ผู้ไม่มีศีลจะนั่งภาวนาได้ไหม ก็ได้เหมือนกัน แต่การเป็นผู้มีศีลจะดีกว่า เพราะผู้มีศีลจะไม่ฆ่าสัตว์ ถ้าเราไปฆ่าเขามาแล้วมานั่งภาวนา ใจของเราจะเข้าสู่ความสงบไม่ได้ ไปขโมยเขามา ไปผิดลูกผิดเมียเขามา ไปโกหกเขามา แล้วมานั่งภาวนามันเป็นไปได้ยาก **แต่ถ้าเป็นผู้มีศีลเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว รักษากายวาจานั่งภาวนาจิตจะเข้าสู่ความสงบเมื่อจิตสงบแล้ว นำมาพิจารณาร่างกาย เมื่อพิจารณาร่างกาย**

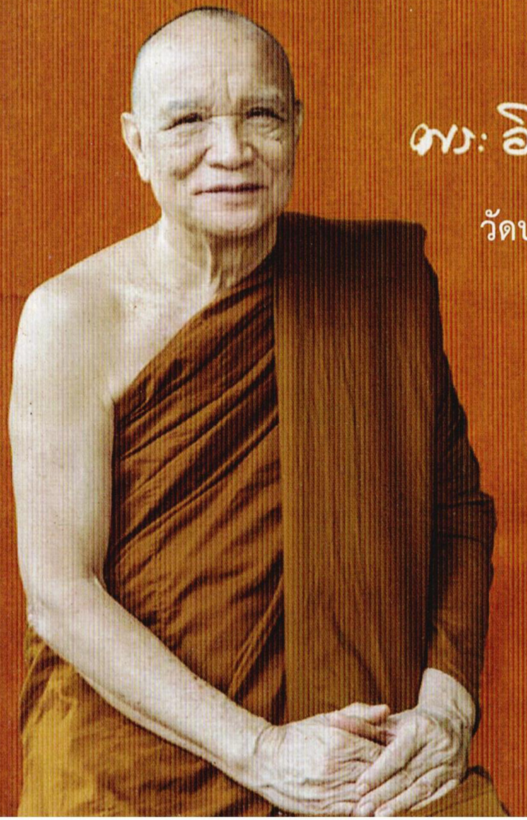
จะเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิด แก่ เจ็บ ตาย ร่างกายสังขารไม่ใช่ตัวตนของเรา เพราะมันผ่านความสงบมาแล้วมันเห็นได้ชัดว่ากายกับใจ ใจกับกาย เป็นคนละส่วนกัน

ขอให้พวกเราทุกๆท่านได้รู้ได้เข้าใจ วิธีการภาวนา วิธีการปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริง ที่พ่อแม่ครูบาอาจารย์ของเราแนะนำสั่งสอนมา นี่แหละวิธีเดินมรรคเดินผล วิธีการทำจิตใจให้สงบ ต่อไปนี้นั่งสมาธิชั่วระยะหนึ่งแล้วค่อยเลิกราแยกย้ายกัน

“ ผู้ที่มี “ความพอ” แล้ว
ย่อมมีความพอใจในภาวะ
และฐานะของตน
จนกระทั่งไม่เห็นความสำคัญ
ที่จะต้องนำตน
ไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น ”

๏ รู้จักพอ ๏

“ เรื่องการทำจิตใจเป็นเรื่องของตัวแท้ๆ
เรื่องทำสมาธิ เรื่องการทำบุญทำทาน
ยังกระจัดกระจาย แต่เมื่อเรารู้จักหลักธรรม
คำสอนของพระพุทธศาสนา
หลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว
ให้ภาวนา อันนี้ละเป็นเรื่องประมวลหรือตะล่อม
บุญกุศลทั้งหลายทั้งปวงเข้ามาสู่จิตใจ
ตัวนี้เป็นบุญเป็นกุศลอันยิ่งใหญ่
ในหลักของพระพุทธศาสนา ”



พระ อินทร์ [illegible]

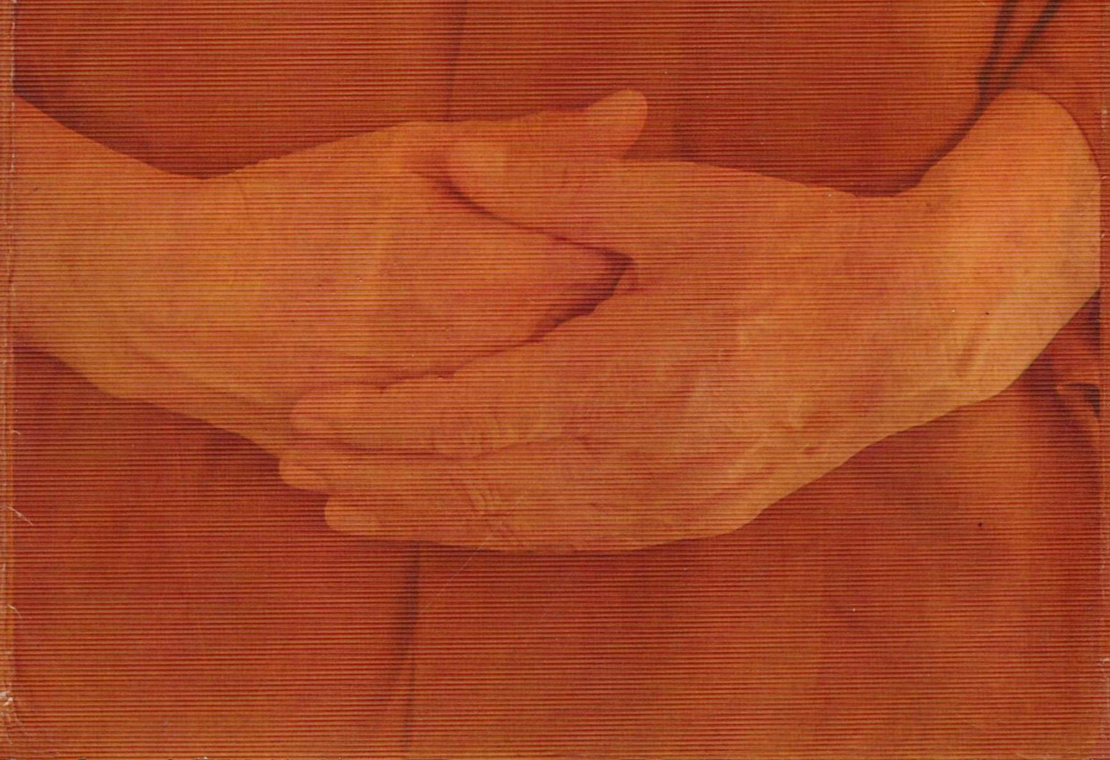
วัดป่านาคำน้อย ต.บ้านก้อง
อ.นายูง จ.อุดรธานี

“การเดินจงกรม เดินท่าสำรวม
เอามือประสานระหว่างท้อง ตาอยู่ในท่าสำรวม
ไม่ต้องหลับตา อย่าเอามือไขว้หลัง ท่านักเลง
อย่าเอามือกอดอก ท่าคนเจ้าทุกข์
อย่าไกวแขน ท่าไม่เรียบร้อย
ไม่ต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกขณะเดินจงกรม ให้
กำหนดอยู่ที่การย่างเท้า ขาขวา พุท ขาซ้าย โธ
พุทโธ พุทโธ พุทโธ เดินตามปกติ
เมื่อสุดทางจงกรมแล้ว ประทักษิณเวียนขวา
เดินกลับไป เดินกลับมา ขณะเดินจงกรม
จิตสามารถสงบเป็นสมาธิได้ ไม่สงสัย”



อุดมมงคลธรรม

“อยากให้หมู่เพื่อน ภาวนาอยู่ตามลำพัง
อยู่ในสถานที่สงบเป็นเอกเทศ จะได้ดูจิตดูใจของเรา
ขณะนี้เราคิดเรื่องอะไร อะไรที่เข้ามาเกี่ยวข้อง
ให้มีสติในแนวความคิด หากสติเราดี ทันในความคิด
ถึงเราจะไปอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม
ถึงจะออกจากครูบาอาจารย์ไปอยู่ตามลำพัง
อารมณ์มันจะไม่เข้ามาเหยียบย่ำทำลายจิตใจ
เพราะเรามีสติรู้ทันในอารมณ์เจ้าของ”



ธรรมเทศนา กุศลอันยิ่งใหญ่คือจิตภาวนา โดย ท่านพระอาจารย์อินทร์ถวาย สันตุสสโก